

"اتبع هذه القواعد، وسوف تحدث ثورة في حياتك. ولتقرأ هذا الكتاب!"

-ستيفن بريسفيلد، مؤلف كتابي *The War of Art* و *Gates of Fire*

# العقبات طريق النجاح

تحويل  
الانكسارات  
إلى  
انتصارات

ريان هوليداي

مؤلف كتاب *Trust Me, I'm Lying*

المدرج بقائمة أفضل الكتب مبيعاً

مكتبة جرير  
JARIR BOOKSTORE  
...not just a bookstore...  
...تحت إشراف مكتبة...

# العقبات طريق النجاح

تحويل الانكسارات  
إلى انتصارات

ريان هوليداي

## للتعرف على فروعنا في

المملكة العربية السعودية - قطر - الكويت - الإمارات العربية المتحدة

نرجو زيارة موقعنا على الإنترنت [www.jarir.com](http://www.jarir.com)

للمزيد من المعلومات الرجاء مراسلتنا على: [jbpublishations@jarirbookstore.com](mailto:jbpublishations@jarirbookstore.com)

## تحديد مسؤولية / إخلاء مسؤولية من أي ضمان

هذه ترجمة عربية لطبعة اللغة الإنجليزية. لقد بذلنا قصارى جهدنا في ترجمة هذا الكتاب، ولكن بسبب القيود المتأصلة في طبيعة الترجمة، والنتيجة عن تعقيدات اللغة، واحتمال وجود عدد من الترجمات والتفسيرات المختلفة لكلمات وعبارات معينة، فإننا نعلن وبكل وضوح أننا لا نتحمل أي مسؤولية ونخلي مسؤوليتنا بخاصة عن أي ضمانات ضمنية متعلقة بملاءمة الكتاب لأغراض شرائه العادية أو ملاءمته لغرض معين. كما أننا لن نتحمل أي مسؤولية عن أي خسائر في الأرباح أو أي خسائر تجارية أخرى، بما في ذلك على سبيل المثال لا الحصر، الخسائر العرضية، أو المترتبة، أو غيرها من الخسائر.

## الطبعة الأولى ٢٠١٦

حقوق الترجمة العربية والنشر والتوزيع محفوظة لمكتبة جرير

ARABIC edition published by JARIR BOOKSTORE.

Copyright © 2016. All rights reserved.

لا يجوز إعادة إنتاج أو تخزين هذا الكتاب أو أي جزء منه بأي نظام لتخزين المعلومات أو استرجاعها أو نقله بأية وسيلة إلكترونية أو آلية أو من خلال التصوير أو التسجيل أو أية وسيلة أخرى .

إن المسح الضوئي أو التحميل أو التوزيع لهذا الكتاب من خلال الإنترنت أو أية وسيلة أخرى بدون موافقة صريحة من الناشر هو عمل غير قانوني. رجاء شراء النسخ الإلكترونية المعتمدة فقط لهذا العمل، وعدم المشاركة في قرصنة المواد المحمية بموجب حقوق النشر والتأليف سواء بوسيلة إلكترونية أو بأية وسيلة أخرى أو التشجيع على ذلك. ونحن نقدر دعمك لحقوق المؤلفين والناشرين.

رجاء عدم المشاركة في سرقة المواد المحمية بموجب حقوق النشر والتأليف أو التشجيع على ذلك. نقدر دعمك لحقوق المؤلفين والناشرين.

Copyright © 2014 by Ryan Holiday.

All rights reserved including the right of reproduction in whole or in part in any form.  
This edition published by arrangement with **Portfolio**, a member of Penguin Group (USA) LLC,  
a Penguin Random House Company.

# THE OBSTACLE *IS THE* WAY

THE TIMELESS ART OF  
TURNING TRIALS INTO TRIUMPH

*Ryan Holiday*



## إشادة بالكتاب

---

"كتاب للقراءة قبل النوم لكل قائد حالي ومستقبلي في العالم".

- روبرت جرين، مؤلف كتابي

*Mastery* و *The 48 Laws of Power*

"نقل" ريان" الفلسفة من حجرة الدراسة وأعادها إلى مكانها المناسب، وهو حياتنا اليومية، لمساعدة كل من يواجه مشكلة على التعامل معها برباطة جأش واتزان. فهذا الكتاب بمثابة دليل المستخدم في الحياة؛ لذا، ستلجأ إليه مرارا وتكرارا وتتعلم منه كيفية تخطي أية عقبة وحل أي نزاع. فلا بد من قراءته".

- جيمي سوني، مدير تحرير مدونة هافينجتون بوست،

ومؤلف كتاب *Rome's Last Citizen*

"جاء أولاً الفيلسوف "ماركوس أوريليوس"، ثم تبعه "فريدريش العظيم"... وها أنت الآن. هذا الكتاب المدهش يوضح لك كيفية صنع حياة رائعة من خلال مواجهة العقبات والتحديات".

- كريس جوليبو، مؤلف كتاب *The \$100 Startup*

"في هذا الكتاب المتقن والجذاب، يسلط "ريان هوليداي" الضوء بقوة على الطريق نحو حياة جيدة ونجاح باهر. فمن خلال عرضه لكيفية تطويع الإخفاق، والعقبات، والإحباط الروتيني اليومي لصالحنا، يقدم مجموعة كبيرة من الأساليب سهلة الاستخدام التي يستطيع كل منا تطبيقها لتحقيق أحلامه. اقرأ، وتعلم منه، وأسرع في تطبيق ما ورد به".

- نانسي إف. كوهين، مؤرخة وخبيرة قيادة

بكلية هارفارد للأعمال

"كانت العقبات تحيط بي من كل جانب، فلا بد من الممارسة (والألم) لتخطيها وتحقيق النجاح. وهذا الكتاب دليل إرشادي للقيام بذلك".

- جيمس ألتوكير، مستثمر ومؤلف

كتاب *Choose Yourself*

"لو كان هناك ما يمكن أن يطلق عليه كتيب جيب لفرسان الجيداي، لكان هذا الكتاب هو الاختيار الأمثل؛ فقد قدم جرعة مكثفة من الأساليب الأصلية لضبط النفس كما استخدمها فلاسفة ورجال ذوو شأن من ألكسندر الأكبر لـ "ماركوس أوريليوس" وحتى "ستيف جوبز". اتبع تلك المفاهيم وسترى التغير الجذري الذي سيحدث في حياتك. وكما كتب السيد "هوليداي": "إن الأمر بسيط، لكنه ليس سهلاً". فاقراً هذا الكتاب".

- ستيفين بريسفيلد

مؤلف كتاب *The War of Art* وكتاب *Gates of Fire*

"لقد صيغ هذا الكتاب بمهارة، فأني شخص يريد التغيير للأفضل عليه أن يقرأ هذا الكتاب".

- كامال رافيكانت، مؤلف كتابي *Love Yourself Like Your Life Depends On it* و *Live Your Truth*

"قدم" ريان هوليداي "كتابًا جذابًا وممتعًا مستلهما أفكاره من "ماركوس أوريليوس" ومن مفاهيم الفلسفة الشرقية، ليكون بذلك سابقًا لعصره، فهو يعلمنا كيفية التعامل مع محن الحياة وتحويل كل ما هو سلبي إلى إيجابي. إنه كتاب قيم".

- فريدريك بلوك، قاضي المحكمة المحلية بالولايات المتحدة

"نعلمنا" ريان هوليداي "أن نظهر أفضل ما فينا. فمعظمنا يقضي حياته في تجنب الصعاب. لكن "هوليداي" يكشف الزيف الشديد لهذا النهج من العيش، ويقدم لنا بدلا منه الفلسفة الشرقية، التي تقودنا دروسها الأصلية إلى التخلي عن الخوف والعجز، وتخطي العقبات والتوجه نحو النصر".

- شارون ليبيل، مؤلف كتاب *The Art of Living*





---

---

## المحتويات

---

تمهيد ١

مقدمة ٩

---

---

### الجزء ١: التصور

---

التصور ٢١

قاعدة التصور ٢٣

كن مدركاً لقوتك ٣١

تحكم في أعصابك ٣٦

تحكم في عواطفك ٤٠

كن موضوعياً ٤٦

غيّر منظورك ٥٠

هل لك من الأمر شيء؟ ٥٥

عش الواقع ٦١

فكر بطريقة مختلفة ٦٥

ابحث عن الفرصة ٧٠

استعد للفعّل ٧٨

## الجزء ٢: الفعل

٨١	الفعل
٨٣	قاعدة الفعل
٨٩	تحرك
٩٥	كن مثابرا
١٠٢	أعد المحاولة مرة أخرى
١٠٧	اتبع الطريقة المثلى
١١٣	قم بعملك وأتقنه
١١٨	الشيء الصحيح هو ذلك الذي يجدي نفعا
١٢٤	إشادة بالهجمات غير المتوقعة
١٣٠	استخدم العقبات ضد نفسها
١٣٦	وجّه طاقتك
١٤٠	اغتنم الفرصة
١٤٥	استعد للإخفاق

## الجزء ٣: الإرادة

١٤٩	الإرادة
١٥١	منهج الإرادة
١٥٨	ابن قلعتك الداخلية
١٦٣	التوقع (التفكير السلبي)
١٦٩	فن الإذعان
١٧٦	أحب كل شيء يحدث: أمن بالقدر

١٨٣	المنابرة
١٨٩	شيء أكبر من نفسك
١٩٦	تأمل الموت
٢٠١	استعد للبدء مرة أخرى

٢٠٣	الأفكار النهائية: العقبة تصبح الطريق
٢١٠	أنت الآن فيلسوف، تهانينا
٢١٥	شكر وتقدير
٢١٩	مزيد من القراءات
٢٢٧	قائمة بكتابات الفلاسفة الشرقيين
٢٣١	توصيات القراءة



---

## تمهيد

---

في عام ١٧٠ من الميلاد، وفي إحدى الليالي في خيمته على الخطوط الأمامية للحرب في جرمانيا، كان "ماركوس أوريليوس"، الإمبراطور الروماني، جالسا لىكتب. أو ربما كان ذلك قبل الفجر في القصر بروما. أو ربما اختلس بعض الثواني لنفسه خلال الألعاب التي تقام على مسرح الكولوسيوم، متجاهلا المذبحة التي تحدث به في الأسفل. فالمكان ليس مهماً، ولكن الأهم هو أن هذا الرجل، الذي يعرف اليوم بآخر الأباطرة الخمسة الجيدين، جلس لىكتب.

لم يكن يكتب من أجل الجمهور أو بغرض النشر، لكنه كان يكتب لنفسه، ومن أجل نفسه. وما كتبه يعد بلا شك إحدى القواعد الأكثر فاعلية في التاريخ لتخطي جميع المواقف السلبية التي قد تقابلنا في حياتنا. فهي قاعدة لتحقيق النجاح ليس فقط بغض النظر عما يحدث، بل بحيث يكون ما يحدث سبباً في هذا النجاح.

وقد كتب في تلك اللحظة فقرة واحدة لا يوجد بها الكثير من الأفكار الجديدة؛ إذ تكاد تكون كل فكرة بها موجودة، بشكل أو بآخر، في

كتابات معلميه ونماذج القدوة في حياته. لكن في نحو خمس وثمانين كلمة محددة وضع "ماركوس أوريليوس" وصاغ بوضوح شديد فكرة عبقرية جعلته يتفوق على الأسماء العظيمة لهؤلاء الذين أتوا من قبله من أمثال: "خريسيبوس"، و"زينو"، و"كليانثس"، و"أريستون"، و"بليناس"، و"جونيو"، و"روستيوس"، و"أبكتيتوس"، و"سينيكا"، و"موسونيوس روفوس".

وهي بالنسبة لنا أكثر من كافية.

يمكن للعقبات أن تعرقل أفعالنا... لكن لا يوجد ما يعرقل رغباتنا أو نياتنا؛ لأننا نستطيع أن نتكيف ونتأقلم. فالعقل يستطيع التكيف مع هذه العراقيل بل يمكنه أن يغيرها كي تتماشى مع أهدافه.

ثم اختتم بكلمات قوية من المؤكد أنها ستصبح في يوم من الأيام قولاً مأثوراً.

العقبة هي الطريق نحو تنفيذ الهدف.  
العقبة التي تقف بطريقك تصبح هي الطريق.

تحمل كلمات "ماركوس" سرفن يعرف باسم تطويع العقبات، أي تحويل العقبة إلى طريق؛ لذلك هناك دائماً طريق للخروج أو مسار آخر للذهاب حيثما ترغب. فالعوائق أو المشكلات متوقعة، ولكنها ليست دائمة. وهذا ما يجعلنا على يقين بأن ما يعرقلنا يمكن أن يزيد من قوتنا وقدراتنا.

ونظراً لأن تلك الكلمات تأتي من هذا الرجل بالتحديد، فهي كلمات ذات مضمون. فخلال فترة حكمه التي استمرت ما يقرب من تسعة عشر عاماً، واجه حالة من الحرب المستمرة تقريباً، مع ظهور وباء الطاعون المروع، والخيانة، ومحاولة الانقضاض على العرش من أقرب حلفائه، وسفريات متكررة وشاقة عبر الإمبراطورية - من آسيا الصغرى إلى سوريا، ومصر، واليونان، وأستراليا - إلى جانب خزانة الإمبراطورية التي كانت تستنفد سريعاً. بالإضافة إلى أخ غير شقيق يتصف بالطمع وعدم الكفاءة يشاركه في الإمبراطورية، وما إلى ذلك من الصعاب.

ووفقاً لما نعرفه، فقد رأى كل عقبة من تلك العقبات فرصة للتخلي ببعض الفضائل: مثل الصبر، والشجاعة، والتواضع، والدهاء، والمنطق، والعدالة، والإبداع. فالسلطة التي كان يتولاها لم تؤثر مطلقاً في عقله وكذلك الضغوط والأعباء. فتادراً ما كان يتهور أو يعتريه الغضب، ولم يعرف مطلقاً الكراهية أو الشعور بالمرارة. وكما أشار الكاتب "ماثيو أرنولد" في عام ١٨٦٢، نجد في "ماركوس" رجلاً شغل أعلى وأقوى مراكز العالم - وكان رأي من حوله فيه أنه أثبت استحقاقه لهذا المركز.

وقد تبين أن الحكمة التي تكمن في تلك الفقرة القصيرة لـ "ماركوس أوريليوس" يمكن أن نجدها في أناس آخرين - في رجال ونساء ساروا على نهجها مثلما فعل. في الحقيقة، إنها حكمة رائعة ومستمرة عبر العصور.



يمكن للمرء أن يقتضي أثر تلك الحكمة في كثير من الأوقات، بدءاً من سقوط الإمبراطورية الرومانية وانهيارها، ووصولاً إلى الإنتاج المتدفق والمبدع لعصر النهضة ثم إنجازات عصر التنوير. وتظهر على نحو صارخ في الروح الرائدة للغرب الأمريكي، والمثابرة في قضية الاتحاد خلال الحرب الأهلية، وصخب الثورة الصناعية. وظهرت مرة أخرى في شجاعة قادة حركة الحقوق المدنية، وتجلت في معسكرات السجن بفيتنام. واليوم تتجلى في رجال أعمال وادي السيليكون.

هذا النهج الفلسفي هو القوة الدافعة للرجال العصاميين والعون لذوي المناصب والمسئوليات الكبرى أو المشكلات الصعبة. في ساحة المعركة أو في حجرة الاجتماعات، عبر المحيطات والقرون، كان على أعضاء كل مجموعة، وكل جنس، وكل طبقة، وكل قضية أن يواجهوا العقبات ويناضلوا للتغلب عليها - تعلم كيفية تحويل تلك العقبات إلى نجاحات.

هذا هو النضال المستمر في حياتهم. فكل فرد، سواء أكان يدرك ذلك أم لا، يعتبر جزءاً من تقليد قديم، يستخدمه للإبحار في الفرص والصعاب، والمحن والانتصارات غير النهائية.

نحن الورثة الشرعيون لهذا التقليد. إنه حقنا الطبيعي. مهما كان ما نواجهه، فالاختيار لنا: إما أن نغرقلنا بالعقبات، وإما أن نمضي قدماً ونتخطاها.

ربما لا نكون أباطرة، لكن العالم لا يزال يختبرنا. إنه يسألنا: هل أنتم أهل للمكانة التي تريدونها؟ هل تستطيعون تخطي الأشياء التي

ستقع حتما في طريقكم؟ هل ستصمدون وتظهرون معدنكم؟  
كثير من الناس أجابوا عن هذا السؤال بنعم. وقليل منهم لا يزالون  
يظهرون أنهم لا يملكون القوة اللازمة فحسب، بل يستجمعون قواهم  
ويزدهرون عند كل تحدٍّ. فالتحدي يجعلهم في حال أفضل مقارنة بما  
لولم يواجهوا المحن على الإطلاق.  
الآن، حان دورك لتري إذا ما كنت واحداً منهم، أو إذا ما كنت  
ستتضم إليهم.  
هذا الكتاب سيرشدك إلى الطريق.



# العقبات الطريق النجاح

---



---

## مقدمة

---

هذا الشيء الموجود أمامك، هذه العقبة، هذا العائق، هذه المشكلة المثيرة للإحباط والبؤس، والمعضلة غير المتوقعة التي تمنعك من فعل ما ترغب فيه، هذا الشيء الذي تخشاه أو الذي تتمنى ألا يحدث أبداً - ماذا لو لم يكن سيئاً للغاية؟

ماذا إذا كان يحمل بداخله أو تكمن به بعض الفوائد - فوائد لك فحسب؟ ماذا كنت ستفعل؟ وما الذي سيفعله معظم الناس في اعتقادك؟

ربما سيفعلون ما يقومون به دائماً، وما تفعله أنت الآن: وهو لا شيء.

دعنا نكون صرحاء: معظمنا يشعر بالعجز. فمهما كانت أهدافنا الفردية، يصاب معظمنا بالعجز والشلل أمام العقبات الكثيرة التي نواجهها في طريقنا.

نتمنى لو لم يكن هذا حقيقياً، لكنه كذلك.

فالعقبات طريقنا واضحة، وهي تنقسم لنوعين، عقبات عامة: وهي المؤسسات المتهالكة، وارتفاع معدلات البطالة، والتكلفة الباهظة للتعليم، والاختلال التكنولوجي. وعقبات فردية: وهي قصر القامة الشديد، والتقدم في العمر، والجبن الشديد، والفقر المدقع، والتوتر

الشديد، وصعوبة التحرك، وغياب الداعمين، وانعدام الثقة. فما مدى مهارتنا في تصنيف عقباتنا؟

كل عقبة تعتبر فريدة من نوعها لكل منا. لكن ردود الأفعال التي تثيرها واحدة: الخوف، والإحباط، والارتباك، والعجز، والاكتئاب، والغضب.

أنت تعرف ما تريد فعله، لكنك تشعر كأن هناك عدواً خفياً يحاصرك، ويكبل يديك. تحاول أن تتجه لأحد الأماكن، لكن شيئاً لا مفر منه يعرف طريقك، متبعاً كل خطوة تتخذها محاولاً إجهادها. لديك الحرية الكافية لتشعر بأنك تستطيع التحرك؛ كافية لدرجة تجعلك تشعر بأن الخطأ سيكون خطأك حين لا تستطيع المضي قدماً أو تحقق المزيد من النجاحات.

نحن لا نشعر بالرضا نحو وظائفنا، وعلاقتنا، ووضعنا في العالم. ونحاول أن نذهب لمكان ما، لكن ثمة شيئاً يقف في طريقنا.

لذلك لا نفعل أي شيء، فنلقي باللوم على مديرينا، والاقتصاد، ورجال السياسة، والآخرين، أو نصف أنفسنا بالفشل أو أهدافنا بالمستحيلة. في حين أن الشيء الوحيد الخطأ هو توجيهنا وأسلوبنا.

هناك دورس (وكتب) لا تعد ولا تحصى عن تحقيق النجاح، لكن ما من أحد اهتم بتعليمنا كيف نتجاوز الإخفاقات، والتفكير بالعقبات والتعامل معها والانتصار عليها، ولذلك نظل عالقين بها. وحين تحيط بنا من جميع الجوانب، نشعر بالتشوش، والتمزق، وبالرغبة في إبداء أي رد فعل. فلا تكون لدينا أية فكرة بشأن ما يجب أن نفعله.

ومن ناحية أخرى، نجد أن هذا العجز لا يشمل الجميع؛ فتحزن  
شاهد بعضهم في إعجاب وهم ينجحون في تحويل العقبات ذاتها،  
التي تعرفلنا، إلى بدايات للنجاح. كيف فعلوا ذلك؟ وما السر؟  
حتى الأجيال السابقة الأكثر إثارة للحيرة واجهت مشكلات أصعب  
بمعدلات أمان أقل وأدوات أقل. لقد تعاملوا مع العقبات ذاتها التي  
نواجهها اليوم إلى جانب العقبات التي حاولوا جاهدين أن يزيلوها من  
مسار أطفالهم والآخرين. وبرغم كل ذلك .... فإننا لا نزال إلى الآن  
عالقين.

ما الذي يمتلكه هؤلاء الأشخاص ونفتقر نحن إليه؟ ما الذي  
ينقصنا؟ إنه شيء بسيط: منهج وإطار عمل لفهم عقبات الحياة  
وتقييمها والتعامل معها.

كان "جون روكفلر" يملك هذا المنهج وهذا الإطار - بالنسبة له  
تمثل ذلك في رباطة الجأش والانضباط الذاتي. وكان "ديموستينيس"،  
الخطيب الأثيني العظيم، يملكهما أيضا - وقد مثلا له النضال لتحسين  
نفسه من خلال الفعل والممارسة. و"أبراهام لينكولن" أيضا كان  
يتمتع بذلك - وتمثل هذا المنهج بالنسبة له في التواضع، والتحمل،  
والإرادة، والرحمة.

هناك أسماء أخرى سترها مرات ومرات في هذا الكتاب:  
"يوليسيس إس. جرانت"، و"توماس إديسون"، و"مارجريت تاتشر"،  
و"صموئيل زيموراى"، و"أميليا إيرهارت"، و"إرفن رومل"، و"دوايت  
دي. أيزنهاور"، و"ريتشارد رايت"، و"جاك جونسون"، و"ثيودور  
روزفلت"، و"ستيف جوبز"، و"جيمس ستوكديل"، و"لورا إنجالز  
وايلدر"، و"باراك أوباما".



بعض من هؤلاء الرجال والنساء واجهوا أهوالاً غير معقولة، بدءاً من الاعتقال ووصولاً إلى الأمراض الخطيرة، بالإضافة إلى الإصابات اليومية التي لا تختلف عما نواجهه اليوم. كما تعاملوا مع المنافسات، والرياح السياسية المعاكسة نفسها، وحلّت بهم المآسي، وجابهوا المقاومة، والمحافظة، والانقسام، والتوتر، والمناخات الاقتصادية ذاتها، وربما أسوأ من ذلك.

ونظراً لتعرضهم لتلك الضغوط، فقد تغير هؤلاء الأفراد. تغيروا على غرار ما حدده "أندي جراف"، المدير التنفيذي السابق لشركة إنتل، حين وصف ما حدث للعمل التجاري في الأوقات العاصفة: "نجحت الأزمات في تدمير الشركات السيئة، بينما استطاعت الشركات الجيدة أن تتجوز منها، لكن الشركات الممتازة نجحت في استغلال تلك الأزمات كوسيلة للتطور".

وكما هي الحال مع الشركات العظيمة، فإن الأفراد العظماء يجدون طريقهم لتحويل نقاط الضعف إلى قوة. إنه لعمل مؤثر ومذهل للغاية. فقد استخدموا ما كان من المفترض أن يعوق طريقهم - وهو ما قد يكون العقبة التي تعرقل طريقك الآن - كأداة للمضي قدماً.

وكما اتضح، لقد واجه كل الرجال والنساء العظماء في التاريخ نوعاً من العقبات. فمثل الأكسجين بالنسبة للنار، فإن العقبات كانت الوقود الذي أشعل طموحهم. فلم يستطع شيء أن يوقفهم، وكان من المستحيل (ولا يزال) إثناؤهم عما يفعلونه أو قمعهم. فكل عقبة أمامهم هي عامل يزيد من حدة النيران الموجودة بداخلهم.

هؤلاء الناس هم مَنْ استطاعوا استغلال العقبات لصالحهم، فقد تمايشوا مع كلمات "ماركوس أوريليوس"، واتبعوا المجموعة التي أطلق عليها "شيشرون" "الفلاسفة الحقيقيون" - أي الفلاسفة القدماء - حتى إن لم يقرأوا عنهم مطلقاً. فكانت لديهم القدرة على رؤية العقبات على حقيقتها، والبراعة في التعامل معها، والإرادة لتحمل عالم خارج حدود فهمهم وسيطرتهم.

ولكن صرحاء، نحن قليلا ما نجد أنفسنا في مواقف عصيبة علينا تحملها. ولكننا نواجه بعض العوائق البسيطة أو بعض الظروف غير المواتية. أو نحاول فعل شيء شاق للغاية ونجد أنفسنا منهكين، أو مجهدين، أو ليست لدينا أفكار. حسناً، حينها سنطبق المنطق ذاته. وهو محاولة استغلال ذلك لصالحك. ابحث في المحنة عن بعض الفوائد. استخدمها كوقود لإشعال حماسك. إنه شيء بسيط، لكنه بالطبع ليس سهلاً.

هذا ليس كتاباً عن تفاؤل مبهم ومبالغ فيه. ولا يحثك على أن تنكر وجود المصاعب أو ألا ترد على أية إساءة موجهة لك، فلن تكون به أقوال شعبية أو أمثال جذابة لكنها غير فعالة تماماً.

---

\* أعتقد أن الفلسفة الشرقية فلسفة رائعة للغاية ومهمة جداً. لكنني أفهم أيضاً أنك تعيش الآن على أرض الواقع، وليس لديك الوقت للاستماع إلى محاضرة في التاريخ. فما تريده هو إستراتيجيات حقيقية لمساعدتك على حل مشكلاتك، وهو ما سيقدمه هذا الكتاب. إذا كنت ترغب في الاطلاع على بعض المصادر الإضافية وقراءة أشياء جيدة عن الفلسفة الشرقية، فقد وضعت ذلك في قائمة القراءة الموجودة في نهاية هذا الكتاب.

وهو أيضا ليس دراسة أكاديمية أو تأريخاً للفلسفة الشرقية. فهناك العديد من الكتابات التي تتحدث عن هذه الفلسفة، وبعضها ألفها بعض من أكثر المفكرين عظمة وفطنة على الإطلاق. وليس هناك حاجة لإعادة ما كتبوه - فإن أمكن فاقرأ الكتب الأصلية؛ فهي أسهل الكتابات الفلسفية فهماً، كما لو أنها كتبت في السنة الماضية، وليس الألفية الماضية.

لكنني بذلت قصارى جهدي لجمع دروسهم وأساليبهم، وفهمها ثم بعد ذلك نشرها كما أفعل الآن. لم تهتم الفلسفة القديمة كثيراً بالتأصيل - فجميع المؤلفين بذلوا قصارى جهدهم لترجمة وشرح حكمة العظماء كما تم تناقلها عبر الكتب، والمذكرات، والأغاني، والقصائد، والقصص. وكل ذلك، تم تنقيحه في بوتقة التجربة الإنسانية على مدار آلاف الأعوام.

هذا الكتاب سينقل لك حكمتهم المشتركة كي تساعدك على تحقيق الهدف المحدد والملح للغاية الذي نشارك فيه جميعاً: ألا وهو تخطي العقبات. سواء أكانت عقبات ذهنية، أم جسدية، أم عاطفية، أم متوقعة.

فهذه العقبات تواجهنا كل يوم وتصيب مجتمعاتنا بالعجز. فإذا كان ما سيفعله هذا الكتاب هو مجرد تيسير مواجهة مثل تلك العقبات والعثرات وتفكيكها، فهذا يكفي. لكن هدفي أكبر من ذلك، وهو تحويل كل عقبة إلى ميزة.

إذن، هذا الكتاب سيكون عن البراجماتية الشديدة (المذهب العملي) وقصص التاريخ التي توضح فنون المثابرة والعبقرية التي لا

تعرف الكلال. فهو يعلمك كيفية التخلص من العقبات. وكيفية تحويل المواقف السلبية الكثيرة التي نواجهها في حياتنا إلى مواقف إيجابية - أو على الأقل كيف نستخلص منها بعض الفوائد، أي نستخلص المنح من المحن.

الأمر لا يقتصر على: كيف يمكن أن أرى أن هذا الشيء ليس بالسيئ؟ بل الأمر يتعلق برغبتك في اعتقاد أن هذا الشيء يجب أن يكون جيداً - فهو فرصة لكسب موطئ قدم جديد، أو للمضي قدماً، أو للذهاب نحو وجهة أفضل. لا أقصد هنا أن "تكون إيجابياً"، لكن تعلم أن تكون مبدعاً ومستغلاً للفرص.

لا تقل: هذا ليس شيئاً سيئاً للغاية.

بل قل: أستطيع أن أجعل ذلك جيداً.

لأنه يمكن ذلك. في الحقيقة، هذا يتم كل يوم؛ فهذه هي القوة التي ستعرف عليها من خلال هذا الكتاب.

### العقبات التي تعترض طريقنا

هناك قصة قديمة عن ملك كان يحكم شعباً يعيش حياة يسيرة ورغدة. لم يكن هذا الملك راضياً عن هذا الوضع؛ لذلك تمنى أن يعلمهم درساً. كانت خطته بسيطة؛ لقد وضع صخرة ضخمة وسط الطريق الرئيسي، بحيث يسد تماماً مدخل المدينة. واختبأ وراقب ردود أفعالهم.

كيف كان رد فعلهم؟ هل تعاونوا معاً لإزاحتها؟ أم شعروا باليأس واستسلموا وعادوا إلى منازلهم؟

رأى الملك، والإحباط يتزايد بداخله، الواحد تلو الآخر يأتي عند الصخرة ثم يذهب، أو في أفضل الأحوال، يحاول إزاحتها ثم يستسلم. كثير منهم اشتكى أو لعن الملك أو تحسر على هذا الوضع، لكن لم يحاول أحد أن يفعل أي شيء لحل هذه المشكلة.

بعد عدة أيام، أتى فلاح وحيد في طريقه للمدينة. ولم يعد أدراجه، بل حاول مرارا وتكرارا أن يدفعها خارج الطريق، ثم خطرت بباله فكرة: بحث في الغابة ليجد شيئاً يستطيع استخدامه. وأخيراً، عاد بفرع شجرة كبير ونحته ليصبح رافعة ثم استخدمه ليزيح به الصخرة الضخمة من الطريق.

أسفل الصخرة كانت هناك مجموعة من العملات الذهبية وحكمة من الملك تقول:

"عقبة الطريق تصبح هي الطريق. لا تنس أبداً، داخل كل عقبة هناك فرصة لتحسين ظروفنا".

ما الذي يعرفلك؟

هل هي عوائق مادية؟ الحجم، الجنس، المسافة، عدم القدرة، المال.

هل هي عوائق ذهنية؟ الخوف، عدم الثقة، عدم الخبرة، الظلم. ربما لا يتعامل الناس بطريقة تتسم بالجدية. أو تعتقد أنك متقدم جداً في العمر. أو تفتقد إلى الدعم والمصادر الكافية. ربما تكون

القوانين أو القواعد أو الالتزامات، أو الأهداف المزيفة والشك الذاتي هي ما يقيد خياراتك.

مهما كان الأمر، فهذا أنت هنا. ها نحن جميعاً هنا.

...

هذه عقبات. أعلم ذلك. لا أحد ينكر الأمر.

لكن، راجع قائمة هؤلاء الذين أتوا من قبلك. الرياضيون النحفاء، الطيارون الذين يعانون ضعف البصر، الحالمون الذين أتوا بأفكار سابقة لعصرهم، المنتمون لهذا العرق أو ذاك، المتسربون من التعليم والمتسربون في القراءة، والأطفال الأيتام، والمهاجرون، والأثرياء الجدد، والمتشددون، والمؤمنون، والحالمون، أو هؤلاء الذين أتوا من لا شيء أو ما هو أسوأ؛ من أماكن يشكل وجودهم فيها تهديداً يومياً. ماذا حدث لهم؟

حسناً، كثير منهم أصيبوا باليأس، لكن القليل لم يفعلوا ذلك. فقد اعتبروا ذلك نوعاً من التحدي. خاضوا التجارب، وبحثوا عن العيوب والنواقص، وبحثوا عن الحلفاء بين الوجوه الغريبة. وتقبلوا المعاملة السيئة؛ فكل مشكلة كانت بمثابة عقبة عليهم تخطيها.

وهكذا؟

كانت تلك العوائق تحمل بداخلها فرصة، فاستغلوها. ومن ثم فعلوا شيئاً مميزاً بسببها. نحن نستطيع التعلم منهم.

سواء كنا نواجه مشكلة في الحصول على وظيفة، أو تناضل ضد التفرقة العنصرية، أو نعاني نقص الأموال، أو نعيش علاقة سيئة، أو نتصادم مع بعض الخصوم الشرسين، أو لدينا موظف أو طالب لا

نستطيع التواصل معه، أو لا نستطيع التفكير، فنحن بحاجة لمعرفة أن هناك طريقاً لتخطي العقبات. فحين نواجه محنة، فإنه يمكننا تطويعها لصالحنا، مقتدين بمن سبقونا.

إن جميع الانتصارات العظيمة، سواء كانت في السياسة، أو في العمل، أو الفن، جاءت بعد مشكلات شائكة تم حلها من خلال الإبداع، والتركيز، والجرأة. حين يكون لديك هدف، تعلمك العقبات كيفية الذهاب حيثما ترغب - كيف تشق طريقك. فكما يقول بنجامين فرانكلين: "حين نتألم، نتعلم"...

اليوم، معظم عقباتنا داخلية، وليست خارجية. فمنذ الحرب العالمية الثانية عشنا بعضاً من أكثر الأوقات في التاريخ ازدهاراً. فهناك جيوش أقل لنواجهها، وأمراض أقل وأمان أكثر. لكن لا يزال من النادر أن يفعل العالم ما نريده.

بدلاً من مواجهة الأعداء، نعاني قلقاً داخلياً وإحباطاً. ولدينا توقعات لم تتم تلبيتها. تعلمنا العجز. وما زلنا نعاني المشاعر المرهقة ذاتها التي طالما عانى منها البشر: وهي الألم، والفقد، والحزن الشديد.

كثير من مشكلاتنا تتبع من فكرة امتلاكنا للكثير: الخلل الناجم عن التكنولوجيا السريعة، الوجبات السريعة، التقاليد التي تصوغ لنا أسلوب حياتنا؛ فنحن مدللون ونخشى الصراع. ففترات الرخاء تسبب في ضعفنا. الوفرة قد تكون في حد ذاتها العقبة التي تواجهنا، فالكثير من الناس يعتقدون ذلك.

يحتاج جيلنا إلى منهج لتخطي العقبات وتحقيق النجاح. منهج يساعدنا على حل مشكلاتنا بحيث نستخدمها كلوحة نرسم عليها

إنجازاتنا. هذا المنهج المرن مناسب لرجل الأعمال أو الفنان، أو المبتكر أو المدرب، سواء كنت كاتبًا مناضلاً أو حكيمًا أو أمًّا مكافحة تعلم أولادها الموسيقى والرياضة.

## نحو تخطي العقبات

حكم موضوعي، الآن في هذه اللحظة.  
فعل غير أناني، الآن في هذه اللحظة.  
استعداد لقبول - الآن في هذه اللحظة - كل الأحداث الخارجية.  
هذا كل ما تحتاج إليه.

- ماركوس أوريليوس

تخطي العقبات هو قاعدة تتكون من ثلاث خطوات أساسية.  
أولاً، طبيعة رؤيتنا لمشكلاتنا المحددة، ولتوجهنا وطريقنا؛ ثانياً، الطاقة والإبداع اللذان نطوِّع بهما هذه المشكلات ونحولها إلى فرص؛ وثالثاً وأخيراً، الرعاية والحفاظ على الإرادة الداخلية التي تجعلنا نواجه الهزائم والصعاب.  
إنها ثلاث قواعد مترابطة ومتداخلة ومتنوعة: التصور، والفعل، والإرادة.

إنها عملية بسيطة (لكن، ليست سهلة على الإطلاق).  
سننتبع استخدام هذه العملية من خلال ممارستها، سواء في مجال التاريخ، أو الأعمال التجارية، أو الأدب. وبينما نطلع على أمثلة محددة لكل خطوة من كل زاوية، سنتعلم ترسيخ هذا التوجه واستخلاص



عبقريته - ومن خلال فعل ذلك سنكتشف الطريقة التي نعثر بها على مخارج جديدة متى أغلق الباب أمامنا.

من خلال قصص الممارسين لهذا المنهج سنتعلم كيفية مواجهة العقبات الشائعة - العقبات التي تعوق الناس في كل الأزمنة، سواء أكانت تحاصرنا أم لا - وكيفية تطبيق منهجهم العام على حياتنا؛ لأننا يجب ألا نتوقع العقبات فحسب بل علينا أيضا أن نتكيف معها. **نتكيف معها؟**

نعم؛ لأن تلك العقبات هي في الواقع فرص لاختبارنا، وتجريب أشياء جديدة، وأخيرا، لتحقيق الانتصار. فالعقبة هي الطريق.

## التصور

ما التصور؟ إنه كيفية رؤيتنا وإدراكنا لما يحدث حولنا - وقرارنا بشأن معنى تلك الأحداث؛ فتصوراتنا يمكن أن تكون مصدراً للقوة أو للضعف الشديد. فإذا كنا عاطفيين، وغير موضوعيين، ونعاني ضعف البصيرة، فكل ما سنفعله هو أن نزيد من حجم مشكلاتنا فحسب. لذلك، إذا كنا نريد ألا يكون العالم من حولنا عبئاً علينا، فإنه يجب أن نتعلم، كما فعل القدماء، كيفية تقييد عواطفنا والحد من سيطرتها على حياتنا. وهذا يستلزم المهارة والانضباط للتخلص من آفات التصورات السيئة، والتمييز بين المؤشرات الموثوق بها وتلك الخادعة، والتخلص من الانحياز، والتوقع، والخوف. الأمر يستحق بذل الجهد والعناء؛ لأن ما سيبقى هو الحقيقة. فبينما سيعتري الآخرين الشعور بالخوف والقلق، سنبقى هادئين وثابتين عند الشدائد. سنرى الأشياء على حقيقتها ببساطة وبشكل مباشر - سواء أكانت جيدة أم سيئة. وهذه ستكون ميزة رائعة لنا خلال معركتنا ضد العقبات.



---

## قاعدة التصور

---

قبل أن يكون رائدًا في صناعة النفط، كان "جون دي. روكفلر" محاسبًا ومستثمرًا طموحًا - حيث كان يعمل خبيرًا ماليًا بكليفلاند بولاية أوهايو. فقد حصل الشاب "روكفلر"، الذي أدمن والده الكحوليات وهجره هو وعائلته، على أول وظيفة له في عام ١٨٥٥ وهو في السادسة عشرة من عمره (وهو اليوم الذي احتفل به واعتبره "يومًا للاحتفال بالتوظيف" أيضًا لبقية حياته). وكان راضيا بنصف الدولار الذي يتقاضاه يوميًا.

ثم حدثت الكارثة، وتحديدًا كارثة عام ١٨٥٧، وهي الأزمة المالية المحلية الكبرى التي بدأت في ولاية أوهايو وعصفت بمدينة كليفلاند على وجه التحديد. ونظرا لانهايار الشركات وانخفاض أسعار الحبوب في جميع أنحاء البلاد، توقف التوسع نحو الغرب. وكانت النتيجة ركودًا كاسحًا استمر لعدة سنوات.

كان من الممكن أن يصاب "روكفلر" بالذعر. فقد واجه أكبر ركود اقتصادي حدث في التاريخ في الوقت الذي بدأ يحقق ما كان يتمناه. وكان من الممكن أن يهرب مثل والده. وكان من الممكن أن يترك المجال تمامًا وينتقل لمجال آخر تقل فيه نسبة المخاطرة. لكنه

ورغم صغر سنه، كان يتمتع برباطة الجأش؛ أي كان هادئاً وثابتاً في وجود هذه الضغوط. فاستطاع التماسك رغم أنه كان يخسر كل شيء. بل والأروع، أنه استطاع التماسك في الوقت الذي فقد فيه الجميع صوابهم.

ولهذا بدلا من أن يجلس متحسراً على هذا الاضطراب الاقتصادي، درس بحماس الأحداث ذات الأهمية الكبرى. فاختار أن يرى ذلك كفرصة للتعلم، كتجربة أولية في السوق. ومن ثم ادخر أمواله ولاحظ ما فعله الآخرون من أخطاء. فقد رأى نقاط الضعف بالاقتصاد، والتي يتعامل معها الكثيرون على أنها أمر مسلم به، وهو ما جعلهم جميعا غير مستعدين للتغيير أو الصدمات.

هكذا استوعب درساً مهماً سيظل معه طول حياته: السوق قاسية ولا يمكن التنبؤ بطبيعتها - فالعقل المنضبط والمنطقي هو وحده الذي يستطيع أن يحقق الربح من سوق كهذه. وأدرك أيضاً أن التخمين يؤدي إلى كارثة، وأنه يجب تجاهل "الحشود الهائجة" وأهوائها.

طبق "روكفلر" تلك الرؤى في الحال. ففي عمر الخامسة والعشرين، عرض بعض المستثمرين عليه أن يضعوا تحت تصرفه نحو خمسمائة ألف دولار في حال إذا ما استطاع أن يجد آبار النفط المناسبة كي يستثمروا بها هذه الأموال. فامتن لهذه الفرصة، ثم قام بجولة في حقول البترول المجاورة. لكنه بعد عدة أيام، رجع بخفي حنين، ولم يستثمر أو ينفق دولاراً واحداً من التمويل. لقد رأى أن هذه الفرصة ليست مناسبة بالنسبة له حينئذ، بغض النظر عن حماس الآخرين؛ لذلك أعاد الأموال وابتعد عن التنقيب.

فهذا الانضباط الذاتي والموضوعية هما اللذان سمحا لـ "روكفلر" بأن يستخلص المميزات من العقبات التي واجهته في حياته الواحدة تلو الأخرى، وذلك خلال الحرب الأهلية، وأزمات عام ١٨٧٣، و١٩٠٧، و١٩٢٩. فكان يقول: إنه يميل إلى رؤية الفرصة في كل كارثة. ويمكننا أن نضيف إلى ذلك أنه كان يتمتع بالقدرة على مقاومة الإغراءات أو الحماسة، بغض النظر عن الموقف وجاذبيته.

وخلال عشرين عاما من الأزمة الأولى، استطاع "روكفلر" وحده أن يسيطر على ٩٠٪ من سوق النفط. وانهار منافسوه الطماعون، وباع زملاؤه القلقون حصصهم وتركوا المجال. وتلاشى المشككون أصحاب القلوب الضعيفة.

وهكذا ظل بقية حياته، فكلما اشتدت الأزمة، أصبح "روكفلر" أكثر هدوءاً، خاصة حين يكون من حوله مذعورين أو طامعين. فقد كَوَّن معظم ثروته خلال تلك التقلبات السوقية؛ لأنه تحلى بالبصيرة التي لم يتحل بها الآخرون. وهذه الرؤية لا تزال قائمة حتى يومنا هذا ويمكن أن نستنتجها من القول المأثور لـ "وارن بافيت": "كن خائفا حين يطمع الآخرون، وطماعاً حين يخاف الآخرون". مثله مثل كل المستثمرين العظماء، استطاع "روكفلر" مقاومة الاندفاع من أجل اتباع الحس السليم العقلاني.

قال أحد النقاد، في وصف لإمبراطورية "روكفلر": "إن شركة ستاندرد أويل تشبه "المخلوق الأسطوري المتلون" فهي قادرة على التحول مع كل محاولة من منافسيها أو الحكومة للقضاء عليها". كان يقول ذلك كنوع من النقد، لكنه في الحقيقة يعتبر ميزة بشخصية

"روكفلر"؛ فهو يتسم بالمرونة، والتكيف، والهدوء، والذكاء. لم تكن تؤثر فيه الأزمات الاقتصادية، أو بريق الفرص الكاذبة، أو الأعداء، المستأسدون والعدوانيون، أو حتى المخبرون الفيدراليون. (حيث كان بالنسبة لهم شخصاً مشهوراً بصعوبة استجوابه؛ لأنه لا يبلى الطعم أو يصاب بالانزعاج).

هل ولد هكذا؟ كلا. لم يكن هذا إلا سلوكاً مكتسباً. لقد تعلم "روكفلر" هذا الدرس بمكان ما، وقد بدأت رحلة تعلمه مع أزمة عام ١٨٥٧ التي أسماها "مدرسة الشدائد والتوتر".

فقد قال ذات مرة: "أوه، يا لحظ الشباب الذين عليهم النضال من أجل تأسيس الحياة والبدء بها، فسأظل ممثلاً دائماً للثلاثة أعوام والنصف التي تدرت بها من خلال ما واجهته من صعاب على طول الطريق". بالطبع، كثيرون هم من عاشوا أوقاتاً عصيبة مثل "روكفلر". فجميعهم التحقوا بالمدرسة ذاتها، مدرسة الأوقات العصيبة. لكن قليلاً منهم من فعل مثله. قليل منهم من درب نفسه على إدراك أن العقبة تخفي بين طياتها فرصة من أجلهم، وأن ما حل بهم لم يكن محنة غير قابلة للحل لكنه نعمة التعلم - فرصة التعلم من لحظة نادرة في التاريخ الاقتصادي.

ستصادف عقبات في حياتك - سواء أكانت عادلة أم غير عادلة. وستكتشف، مرة تلو أخرى، أن طبيعة هذه العقبات ليست بالأمر المهم ولكن الأهم هو رؤيتنا لها، ورد فعلنا نحوها، وقدرتنا على الحفاظ على رباطة جأشنا أمامها. ستتعلم أن طبيعة رد الفعل هي التي تحدد مدى نجاحنا في تخطي تلك العقبات - أو ربما ازدهارنا بسببها.

حينما يرى أحد الأشخاص أن ما يواجهه هي أزمة، سيكون هناك شخص آخر يراها فرصة. حينما يكون هناك شخص أعماه النجاح، سيكون هناك شخص آخر يرى الحقيقة بموضوعية شديدة، وحينما يفقد شخص السيطرة على مشاعره، سيكون هناك آخر هادئ. فاليأس والقنوط والخوف وانعدام القوة هي ردود الأفعال التي تكون تصوراتنا. عليك أن تدرك: أنه لا شيء يجبرك على الشعور بهذا؛ فتحسن من نختار أن نستسلم لتلك المشاعر، أو لا نستسلم لها مثلما فعل "روكفلر".

بالتحديد من خلال هذا التفاوت بين رؤية "روكفلر" لبيئته ورؤية بقية العالم لها، ظهر نجاحه الذي يصعب استيعابه. فتقته بنفسه العذرة كانت مصدرًا رائعًا للقوة. فما يراه الآخرون سلبياً عليك أن تتعامل معه بمنطق، ووضوح، والأهم من ذلك أن ترى بين طياته الفرصة التي يحملها لك - بدلا من أن تسمح له بأن يثير بداخلك الخوف والحسرة.

و"روكفلر" أكثر من مجرد نموذج لذلك.

نحن نعيش في عصر مطلبي بالذهب. ففي أقل من عقد، واجهنا فقاعتين اقتصاديتين كبيرتين، حيث انهارت مجالات بأكملها، وتأثرت أحوال المعيشة، ما يثير الشعور بتزايد الظلم، فتحدثت أزمات مالية، وتشتعل الاضطرابات المدنية، وتحل المحن، فيشعر الناس بالخوف والإحباط والغضب، والانزعاج، ويتجمعون في الميادين أو في منديبات إلكترونية، فهذا ما يجب عليهم فعله، أليس كذلك؟

ليس بالضرورة.



المظاهر الخارجية خداعة. الأهم هو ما يكمن وراء هذه المظاهر. نستطيع أن نتعلم أن نرى الأشياء بطريقة مختلفة، أن نخترق الأوهام التي يعتقدها الآخرون أو يخشونها منها. ويمكننا التوقف عن رؤية "المشكلات" التي أمامنا كمشكلات. يمكننا أن نتعلم التركيز على حقيقة الأشياء.

في أغلب الأحيان، تكون ردود أفعالنا عاطفية، فنشعر بالقنوط ومن ثم نعجز عن تحديد وجهة نظرنا. ونتيجة لذلك، تتحول الأشياء السيئة إلى أشياء سيئة بالفعل؛ فالتصورات غير المفيدة يمكن أن تجتاح عقولنا - وهو المكان المفضل للمنطق، والفعل، والإرادة - فتتعلل بوصلتنا.

تطورت عقولنا من أجل بيئة مختلفة تماما عن تلك التي نبيع بها حاليا. ونتيجة لذلك، نحمل كل أنواع الصفات البيولوجية. فلا تزال البشرية مبرمجة على كشف التهديدات والمخاطر التي لم تعد موجودة - ففكر في الذعر الذي ينتابك حين تكون قلقا بشأن المال، أو رد فعل الكر والفر الذي يراودك حين يغضب منك مديرك. إن أمنا ليس في خطر في تلك الحالات - هناك احتمالات قليلة لمواجهة المجاعات أو اندلاع العنف - رغم أننا نشعر أحيانا بذلك.

باستطاعتنا أن نختار طريقة رد فعلنا نحو هذا الموقف (أو أي موقف متعلق بهذا الشأن): فيمكن أن نسمح لتلك المشاعر الأولية بالتحكم فينا أو يمكننا استيعابها وتعلم تنقيحها، فالانضباط في

التصور يسمح لك برؤية الميزة والمسار الصحيح للفعل في كل موقف - دون الشعور بالذعر أو الخوف.

أدرك "روكفلر" ذلك وتخلص من أغلال التصورات السيئة والمدمرة، ثم شحذ قدرته على السيطرة على تلك الإشارات وضبطها وفهمها، فهذا يشبه القوة الخارقة؛ لأن معظم الناس لا يستطيعون التواصل مع هذا الجزء من أنفسهم، فهم يستسلمون للدوافع والغرائز دون تفكير.

يمكننا أن نتعامل مع الكارثة بتعقل. أو نفعل، مثلما فعل "روكفلر"، ونرى الفرصة الكامنة بكل كارثة، فنحول الموقف السلبي إلى فرصة للتعلم، أو اكتساب المهارة، أو تكوين الثروة. فرؤية الأشياء على حقيقتها - سواء كانت كارثة اقتصادية أو فاجعة شخصية - هي فرصة للمضي قدما، حتى لو كان ذلك بطريقة لم نتوقعها. هناك بعض الأشياء التي يجب أن نضعها في اعتبارنا حين نواجه عقبة يبدو من الصعب تخطيها. علينا أن نحاول:

- أن نكون موضوعيين.
- أن نسيطر على مشاعرنا ونحافظ على توازننا.
- أن نخترار رؤية نصف الكوب الممتلئ.
- أن نتحكم في أعصابنا.
- أن نتجاهل ما يزعج أو يقيد الآخرين.
- أن نضع الأشياء في نصابها الصحيح.

- أن نعيش اللحظة الحالية.
- أن نركز على ما يمكن السيطرة عليه.

هذه هي الطريقة التي ستمكّننا من رؤية الفرصة الكامنة داخل العقبة. ولن يحدث ذلك من تلقاء نفسه. إنها عملية - تنشأ من الانضباط الذاتي والمنطق.

وهذا المنطق متاح لك، وكل ما عليك هو مجرد استخدامه.

---

## كن مدركا لقوتك

---



إذا اخترت ألا تتعرض للإيذاء - فلن تشعر به.  
وإذا اخترت ألا تشعر به - فلن تتعرض له.  
- ماركوس أوريليوس

أنهم "رويين كارتر" الملقب بالإعصار، وأبرز المنافسين على لقب الوزن المتوسط، ظلما وهو في أوج مجده في عالم الملاكمة في منتصف الستينيات، بارتكاب جريمة قتل بشعة: قتل ثلاثي، فتمت محاكمته وصدر ضده حكم ظالم ومتحيز: ثلاثة أحكام بالسجن مدى الحياة. كان ذلك سقوطاً مدوياً من قمة نجاحه وشهرته. أودع "كارتر" بالسجن في زي باهظ الثمن مصمم خصيصاً له مرتدياً خاتماً من الألماس يقدر بنحو خمسة آلاف دولار وساعة ذهبية. وبينما ينتظر في طابور السجناء، طلب أن يتحدث إلى أحد المسؤولين. قال وهو ينظر إلى السجناء في عينيه إنه لن يتخلى عن آخر شيء يتحكم فيه وهو نفسه. وحدثه في تصريح مهم له قائلاً: "أعرف أنك لا علاقة لك بالظلم الذي أودى بي إلى هنا؛ لذلك فأنا مستعد للبقاء

هنا حتى يطلق سراحه، لكنني لن أسمح، تحت أي ظرف، أن أعامل كسجين - لأنني لست ضعيفاً ولن أكون كذلك مطلقاً."

بدلاً من أن ينهار - مثلما يفعل الكثيرون في مثل هذه المواقف العصيبة - رفض "كارتر" التخلي عن حرياته الأساسية: سلوكه، ومعتقداته، وخياراته. فسواء وضع في السجن أو في الحبس الانفرادي لأسابيع متتالية، كان "كارتر" يرى أن الخيارات لا تزال أمامه، فلا يمكن لأحد أن يسلبها منه حتى إن سلبت منه حريته المادية.

هل كان غاضباً مما حدث؟ بالطبع. كان يستشيط غضباً، لكنه نظراً لإدراكه أن الغضب شعور هدام، لم يسمح له بأن يسيطر عليه. رفض أن ينكسر أو يشعر بالندل أو اليأس. لم يرتدّ زي السجن، ولم يتناول طعامه، ولم يستقبل زائرين، ولم يحضر جلسة الإفراج المشروط، ولم يعمل في مخزن تمويل السجن ليخفف عقوبته. فلم يسمح لأحد بأن يمسه، إلا إذا كان يريد عراكاً.

كل هذا كان لهدف: فقد كان يدخر كل ذرة من طاقته ليبدلها في معركته القانونية. وكل دقيقة من عمره كان يقضيها في قراءة كتب القانون، والفلسفة، والتاريخ. فلم يتمكن أحد من إفساد حياته؛ لقد وضعوه فحسب في مكان لم يكن يستحق أن يكون فيه ولم ينو البقاء هناك. كان يتعلم ويقرأ ويستغل وقته. من ثم حين يخرج من السجن، لن يكون حرّاً و بريئاً فحسب، بل سيكون شخصاً أفضل.

استغرق إسقاط هذا الحكم تسعة عشر عاماً ومحاكمتين، لكن حين أطلق سراحه، استأنف حياته ببساطة. فلم يقيم دعوى مدنية للتعويض، ولم يطلب حتى من المحكمة الاعتذار؛ لأن هذا سيعني

ببساطة بالنسبة له أنهم سلبوا منه شيئاً، لكنه لم يرَ ذلك قط، حتى في الظلام الدامس للحجز الانفرادي. لقد قرروا اختار: ما حدث لن يؤذي - ربما كنت لا أرغب في حدوثه، لكنني من أحدد مدى تأثيره عليّ، فلا أحد غيري لديه الحق في ذلك.

نحن من نقرر ما سنستخلصه من كل موقف. نقرر إذا ما كنا سنستسلم أم سنقاوم، وإذا ما كنا سنقبل بالوضع أم سنرفضه، فلا أحد يستطيع إجبارنا على الاستسلام، أو يقنعنا بأن شيئاً ما ليس حقيقياً. نحن من نتحكم في تصوراتنا.

يستطيعون وضعنا في السجن، وتصنيفنا كمجرمين، وسلبنا ما نمتلكه، لكنهم لن يسيطروا أبداً على أفكارنا، ومعتقداتنا، وردود أفعالنا.

ما يعني أننا لن نكون عاجزين تماماً مطلقاً. حتى في السجن، حين نُسلب تقريباً كل شيء، تبقى بعض الحرية. فعقلك ما زال ملكك (وإذا كنت محظوظاً، فستكون لديك كتب) ولديك الوقت - لديك كثير من الوقت. لم يكن لدى "كارتر" كثير من القوة، لكنه أدرك أن هذا لا يماثل الضعف. فكثير من الأشخاص العظماء، بدءاً من "نيلسون مانديلا" إلى "مالكولم إكس"، أدركوا هذا الفرق الجوهرى. فالسر يكمن في كيفية تحويلهم هذا السجن إلى ورشة عمل يغيرون بها من أنفسهم، وإلى مدرسة بدأوا بها تغيير الآخرين.

إذا كان الحكم الظالم بالسجن ليس مجرد أمر قاس يمر به المرء بل وسيلة للتغيير للأفضل، فلن نمر بشيء في حياتنا إلا ونستفيد منه. في الحقيقة، إذا كانت لدينا سرعة بديهة، يمكننا الرجوع

بالذاكرة للوراء وتذكر أن المواقف لا يمكن أن تكون جيدة أو سيئة في حد ذاتها. فتحن كبشر من نضفي عليها هذا المعنى - الحكم - من خلال تصوراتنا.

يمكن أن يكون الموقف سلبياً لأحد الأشخاص، وإيجابياً للآخر. وكما قال شكسبير: "لا يوجد شيء جيد وآخر سيئ، بل نظرتنا إليه هي ما تجعله كذلك".

عاشت "لورا إنجالز وايلدر"، صاحبة سلسلة الكتب الكلاسيكية Little House، هذه الفكرة؛ حيث واجهت عناصر الطبيعة الأكثر قسوة على الكوكب: بدءاً من التربة القاسية والصلبة، مروراً بالأراضي الهندية، وبراري ولاية كنساس، والغابات الرطبة غير المأهولة بولاية فلوريدا. فلم تشعر بالخوف أو السأم؛ لأنها رأت في ذلك نوعاً من المفامرة. كل مكان كان فرصة لفعل شيء جديد، وللمثابرة بروح مقبلة ومبتهجة مهما كان ما تواجهه هي وزوجها.

هذا لا يعني أنها كانت تنظر إلى العالم نظرة وردية وهمية. ولكنها اختارت ببساطة أن ترى كل موقف على حقيقته - ثم غلفت ذلك بالعمل الجاد وقليل من التفاؤل. أما الآخرون فيتخذون القرار المعاكس. فتحن نواجه أشياء ليست مقلقة بدرجة كبيرة، ثم نقرر في الحال أننا هُزمنّا.

وهذه هي الطريقة التي تتحول بها العقبات إلى عقبات فعلية. بمعنى آخر، من خلال تصورنا للأحداث، نسهم في خلق كل عقبة تعترض طريقنا - مثلما نسهم في تدميرها.

فما من شيء جيد أو سيئ، نحن من نضفي على الأحداث هذا الوصف. فهناك الحدث ذاته وهناك القصة التي نرويها لأنفسنا عن طبيعة هذا الحدث وما يعنيه.

هذه هي الفكرة التي تغير كل شيء، أليس كذلك؟  
فمثلاً إذا كان هناك موظف في شركتك يرتكب أخطاء تكلفك الكثير، قد يكون هذا هو بالضبط ما تبذل الكثير من الوقت والجهد لمحاولة تجنبه. ولكن مع تغيير نظرتك للفعل، يمكن أن يكون ذلك بالفعل ما تبحث عنه - الفرصة لاختراق حواجز دفاع هذا الموظف عن ذاته وتعليمه درساً لا يمكن تعلمه إلا بالخبرة. فالخطأ يصبح نوعاً من التدريب.

مرة أخرى، الحدث هو ذاته: شخص ارتكب خطأ. لكن التقييم والنتيجة مختلفان. فهناك منهج سيمكنك من الاستفادة من الحدث؛ وهناك منهج آخر سيجعلك تستسلم للغضب أو الخوف.

إن إخبار عقلك لك بأن هذا الشيء مخيف أو مؤذٍ أو غير مخطط له أو أي شيء سلبي آخر، لا يعني أنه يجب عليك أن توافقه. فوصف الناس لشيء ما بأنه ميثوس منه أو محطم أو يدفع للجنون، لا يعني أنه كذلك بالفعل. فتحن من نختار القصة التي نرويها لأنفسنا، أو إذا ما كنا سنروي قصة من الأساس.

فمرحباً بك في قوة التصور. ففي كل المواقف والحالات، ما من شيء يسمى بالعقبة أو المستحيل، ولكن قد يكون هناك استسلام فحسب.

وهذا هو قرارك.



---

## تحكم في أعصابك

---

ليست الشجاعة هي ما يحتاج إليه المرء، بل التحكم في  
الأعصاب والمثابرة. وهو يستطيع اكتساب ذلك بالخبرة  
فحسب.

– ثيودور روزفلت

ذات مرة كان "يوليسيس إس. جرانت" جالسا أمام مصور الحرب  
الأهلية الشهير "ماثيو برادي" ليلتقط له صورة. وكان الإستديو مظلمًا  
للفأية؛ لذلك طلب "برادي" من مساعده أن يصعد إلى الأعلى وينزع  
الكوة (نافذة بسقف الإستديو). فانزلق المساعد وحطم النافذة. وفي  
رعب شديد، رأى الجميع أن قطع زجاج يصل طولها خمسة سنتيمترات  
تسقط من السقف مثل الخناجر، وتتحطم حول "جرانت" – وكل واحدة  
منها كانت كافية لتقتل أي شخص.

وحيثما سقطت آخر قطعة زجاج على الأرض، رفع "برادي" نظره  
فرأى أن "جرانت" لم يتحرك، ولم يصب بأذى. نظر "جرانت" إلى  
الأعلى، للفتحة الموجودة بالسقف، ثم نظر مرة أخرى إلى الكاميرا  
كأن شيئاً لم يحدث.

في أثناء الحملة البرية في الحرب الأهلية الأمريكية، كان "جرانت" يسمح مسرح الأحداث بالنظارة الميدانية حين أطلقت إحدى قذائف العدو فقتلت الحصان الذي كان يقف بجواره مباشرة. ورغم ذلك ظلت عيناه مثبتتين نحو الجبهة، ولم يترك النظارة قط. وهناك قصة أخرى عن "جرانت": في مدينة بوينت، مقر الجيش الاتحادي، بالقرب من مدينة ريتشموند، حيث انفجرت سفينة بخارية فجأة في أثناء تفريغ الجنود لما بها من حمولة. فانبطح الجميع أرضاً باستثناء "جرانت" الذي شوهد وهو يركض نحو الانفجار بينما يتطاير الحطام والقذائف وحتى الجثث.

هذا هو الرجل الذي يتحكم في نفسه بشكل صحيح، هذا هو الرجل الذي لديه عمل ليقوم به ومستعد أن يتحمل أي شيء ليؤدي به. هذه هي الإرادة.

لكن بالعودة لحياتنا...

سنجد أن أعصابنا ضعيفة.

هناك الكثير من المنافسين لنا. وتطل المشكلات بوجهها القبيح. ويستقيل فجأة أفضل موظفينا. ولا يتحمل نظام الكمبيوتر ما يُخزن بداخله من معلومات. نشعر بأننا خارج منطقة الراحة الخاصة بنا. ويجعلنا المدير نقوم بكل الأعمال. هكذا يسقط كل شيء ويتحطم من حولنا، في هذه اللحظة بالتحديد نشعر بأننا لم نعد نستطيع معالجة الموقف.

هل سنتقلب على هذا الشعور؟ هل سنتجاهله؟ هل سنزيد تركيزنا؟ أم أننا سنصاب بالخوف؟ هل سنحاول مداواة تلك المشاعر السيئة؟

فتلك الأحداث هي ما يدور من حولنا بالضبط دون قصد. لا تنس أن هناك دائماً أناساً يريدون النيل منك - يريدون إرهابك وإزعاجك - أناساً يجبرونك على اتخاذ قرار ما قبل أن تحصل على كل الحقائق. يريدون منك أن تفكر وتتصرف وفقاً لأهوائهم، فحسب.

إذن، السؤال هو، هل ستسمح لهم بذلك؟

الطموح الكبير يصاحبه القلق والضغط. ويقذف في طريقك بالأحداث المفاجئة التي قد تصيبك بالخوف والرعب. وبالتأكيد ستصادفك مفاجآت معظمها ستكون سيئة. وخطر الإجهاد سيكون موجوداً دائماً.

في تلك المواقف، لا تكون الموهبة هي أكثر الصفات المطلوبة، بل الهدوء والاتزان؛ لأن هاتين السمتين تتيحان الفرصة لاستغلال أية مهارة أخرى. من ثم علينا أن نتحلى، كما قال "فولتير" في حديثه عن سر النجاح العسكري الكبير لدوق مارلبورو الأول، بـ "الشجاعة الهادئة في خضم الاضطرابات، وصفاء الروح في خضم الخطر، وهو ما يسميه الإنجليز هدوء الأعصاب".

بغض النظر عن حجم الخطر الذي نواجهه، فإن التوتر يضعنا تحت رحمة ردود الأفعال الغريزية الأسوأ والأبغض.

لا تفكر لثانية في أن الهدوء والاتزان والصفاء هي السمات الرقيقة لبعض النبلاء. ففي النهاية التحكم بالأعصاب هو مسألة متعلقة بالتحدي والقدرة على السيطرة.

مثلاً: أنا أرفض الاعتراف بذلك. لا أوافق على أن أكون عاجزاً. أنا أقاوم إغراء الإفصاح عن هذا الإخفاق.

لكن التحكم في الأعصاب هو مسألة تتعلق أيضا بالقبول: حسنا، إنه دوري. ليست لدي رفاهية الخوف من هذا أو التأثير بأية كارثة محتملة. إنني مشغول للغاية وكثير من الناس يعتمدون عليّ.

التحدي والقبول يأتيان معا في القاعدة التالية: هناك دائما طريق أو مخرج آخر؛ لذلك لا داعي للفضب. لا أحد يقول إن الطريق سيكون سهلا، بالتأكيد هناك مخاطر جمة، لكن الطريق سيظل موجودا لهؤلاء الذين هم على استعداد ليسلكوه.

هذا هو ما علينا فعله. نحن نعلم أن الأمر سيكون قاسيا، وربما مخيفاً.

لكننا مستعدون لذلك. نحن جادون ولن نصاب بالخوف.

هذا يعني الاستعداد لحقيقة موافقنا، والتحكم في أعصابنا حتى نستطيع التعامل معها بفاعلية. يعني أيضا أن نصبح أكثر صلابة، ونتخلص من الأشياء السيئة فور حدوثها، ونتحلّى بالمتابعة - وننظر أمامنا كأن شيئا لم يحدث.

لأن هذه هي الحقيقة، كما أدركت الآن. فإذا ما تحكمت في أعصابك، فما من شيء سيؤثر عليك - تصورنا سيتأكد من عدم ترك هذا الحدث لأي تأثير بنفوسنا.

---

## تحكم في عواطفك

---

هل لديك إمباراطورية عظيمة؟ إذن، فاحكمها بنفسك.

– بوبليوس سيروس

عندما تسابقت أمريكا لترسل أول إنسان إلى الفضاء، درّبت رواد الفضاء على مهارة معينة دون غيرها: فن تجنب الإصابة بالذعر. فحين يصاب الشخص بالذعر، يرتكب الأخطاء، ويتجاوز الأنظمة، ويتجاهل الإجراءات، ويهمل القواعد، وينحرف عن الخطة. فيفقد القدرة على الاستجابة ويتوقف عن التفكير بوضوح. ومن ثم يقوم بإبداء ردود الأفعال فحسب – ليس تجاه ما ينبغي أن يبدي رد فعل تجاهه، ولكن تجاه هرمونات البقاء على قيد الحياة التي تسري في عروقه.

مرحباً بك في المصدر المسبب لمعظم مشكلاتنا على وجه الأرض؛ كل شيء مرتب ومخطط على الوجه الأكمل، ثم يحدث خطأ، فأول شيء نفعله هو التخلي عن خطتنا والإصابة بالفرع. فبعضنا يميل إلى دق ناقوس الخطر؛ لأنه أسهل من أن نتعامل مع ما يواجهنا.

فحين تكون على بعد مائة وخمسين ميلاً من سطح الأرض داخل مركبة فضاء أصغر من السيارة الفولكس، فهذا هو الموت بعينه؛ لأنه حينها ستكون الإصابة بالذعر هي الطريق نحو الانتحار. لذا، يجب أن يتم التدريب على التحكم في الخوف والفرع. وهذا لا يتم بسهولة.

قبل الانطلاقة الأولى، دربت وكالة ناسا رواد الفضاء على ما سيفعلونه في هذا اليوم المصيري مراراً وتكراراً، خطوة بخطوة، ولمئات المرات - بدءاً مما سيتناولونه على الإفطار وصولاً إلى الطريق نحو محطة الإقلاع. وبيطاء ومن خلال سلسلة متدرجة من "المعيشة للتجربة"، تدربوا على كل ما يتعلق برحلتهم نحو الفضاء. لقد فعلوا ذلك مرات عدة حتى أصبح الأمر طبيعياً ومألوفاً كتفسيهم للهواء. لقد مارسوا التجربة بكل تفاصيلها، ولم يتبق لهم سوى الإقلاع الحقيقي، وتيقنوا من أن لديهم حلاً لكل عارض، وأزالوا كل الشكوك التي كانت تساورهم.

تستطيع القوة أن تزيل الشك والخوف، والقوة هنا تتمثل في التدريب؛ فالقوة هي صمام التحرر من هذه المشاعر. فمن خلال المعيشة الكافية للتجربة، يمكنك التكيف مع تلك المخاوف العادية تماماً، وحتى الفطرية، التي تنشأ غالباً نتيجة لعدم الاعتياد. ولحسن الحظ، فإن حل مشكلة عدم الاعتياد بسيط (ولكنه مرة أخرى ليس سهلاً)، ما يجعل من الممكن زيادة قدرتنا على تحمل التوتر والشك. قضى "جون جلين"، أول رائد فضاء أمريكي يدور حول الأرض، نحو يوم كامل في الفضاء محافظاً على معدلات ضربات قلبه أقل من

مائة ضربة في الدقيقة. فهذا الرجل لم يقم بقيادة ناجحة للمركبة الفضائية فحسب، بل نجح أيضاً في التحكم في مشاعره. فهو رجل رَسَخَ المفهوم الذي أطلق عليه "توم وولف" لاحقاً "الصفات المناسبة". أما أنت... فحين تواجه عميلاً أو شخصاً غريباً في الشارع يكاد قلبك يقفز من صدرك؛ أو حين يتم استدعاؤك لمواجهة حشد من الناس تشعر بتقلصات واضطرابات في معدتك.

لقد حان الوقت لتدرك أن هذا مجرد نوع من الرفاهية والتدليل لذاتنا الضعيفة. ففي الفضاء، الفرق بين الحياة والموت يكمن في التحكم العاطفي.

لم يكن الضغط على الزر الخطأ، أو قراءة لوحة التحكم في طريقة الخطأ، أو الإقدام على خطوة قبل موعدها بالأمور التي يمكن قبولها بمهمة أبولو الناجحة - ومن ثم جاءت النتائج رائعة للغاية.

من ثم، لم يكن السؤال الموجه لرواد الفضاء يتعلق بمدى مهاراتهم في الطيران، لكنه كان عن إمكانية تحكمهم في مشاعرهم: هل يمكن أن تحارب الحافز على الذعر والتركيز بدلاً من ذلك على ما تستطيع تغييره، وعلى المهمة التي تتولاها؟

الحياة لا تختلف عن ذلك كثيراً؛ فالعقبات تجعلنا نفكر بطريقة عاطفية، لكن الطريقة الوحيدة التي سننجو بها من تلك العقبات وتمكننا من التغلب عليها هي التحكم في مشاعرنا - أي إذا استطعنا التحكم في أنفسنا بغض النظر عما يحدث، أو مهما كانت الأحداث الخارجية متقلبة.

هناك كلمة عند اليونانيين تعبر عن ذلك ألا وهي: *apatheia* (الرصانة).

إنها نوع من الهدوء الذهني الذي يحدث حين يتخلص المرء من المشاعر غير العقلانية أو المتطرفة. لا يعني ذلك انعدام الشعور تماماً، ولكن التخلص من المشاعر المؤذية والضارة، فلا تسمح للسلبية بأن تسيطر عليك، واقض على تلك المشاعر قبل أن تتسرب إليك. قل فحسب: كلا، شكراً. لا أستطيع تحمل الذعر.

هذه هي المهارة التي يجب أن تترسخ لديك - وهي التحرر من القلق والتوتر - حتى تستطيع تركيز طاقتك على حل المشكلات فقط، بدلاً من إبداء ردود أفعال معينة نحوها.

على سبيل المثال، تلقي رسالة بريدية عاجلة من المدير، أو مقابلة شخص أحمق في أحد المطاعم، أو تلقي مكالمة من البنك تفيد بأن رصيدك قد سُحب، أو أن شخصاً يطرق بابك ليخبرك بأن هناك حادثة وقعت.

وكما كتب "جافن دي. بيكر" في كتاب *The Gift of Fear*: "حين تشعر بالقلق، سل نفسك، "ما الشيء الذي اخترت ألا أراه الآن؟" ما الأشياء المهمة التي غابت عنك؛ لأنك اخترت القلق بدلاً من التأمل، أو اليقظة، أو الحكمة؟".

بمعنى آخر: هل الغضب يمنحك مزيداً من الخيارات؟

أحياناً يحدث ذلك. لكن ماذا عن هذه الحالة؟

كلا، لا أعتقد ذلك.

حسناً، ماذا بعد؟

إذا كان الشعور الذي ينتابك لا يستطيع أن يغير الحالة أو الموقف الذي تواجهه، إذن فهو شعور ضار. أو ربما يكون مدمراً.



لكن هذا هو ما أشعر به.

حسناً، لم يطلب منك أحد أن تمنع نفسك من الشعور به. لم يطلب منك أحد ألا تبكي مطلقاً. إذا كنت بحاجة إلى الانفراد بنفسك والتعبير عما بداخلك، فافعل ذلك؛ لأن القوة الحقيقية تكمن في السيطرة أو، كما قال "نسيم طالب"، في ترويض مشاعر المرء، وليس في التظاهر بعدم وجودها.

إذن انطلق، وأطلق العنان لمشاعرك. لكن، لا تكذب على نفسك من خلال الخلط بين مشاعرك نحو المشكلة والتعامل معها؛ لأن الأمرين مختلفان اختلافاً النوم والسير.

يمكن دائماً أن تذكر نفسك بالآتي: أنا الذي أتحكم في نفسي ولا أسمح لمشاعري بأن تتحكم فيّ. أنا أرى ما يحدث هنا. من ثم لن أشعر بالإثارة أو الغضب.

نحن نهزم المشاعر بالمنطق، أو على الأقل هذه هي الفكرة. المنطق عبارة عن أسئلة وإفادات نتوصل من خلالها إلى الأسباب الجذرية (وهي دائماً ما تكون أسهل في التعامل معها).

لقد فقدنا الأموال.

لكن أليست الخسارة جزءاً شائعاً في أي عمل تجاري؟  
بلى.

هل هذه الخسارة كارثية؟  
ليست بالضرورة كذلك.

إذن، فهذا شيء متوقع، أليس كذلك؟ فكيف يكون سيئاً للغاية؟  
لماذا يعتريك القلق من شيء من المفترض على الأقل أن يحدث في بعض الأحيان؟

حسنا...آه...أنا...

ونيس هذا فحسب، لكنك تعاملت مع مواقف أسوأ من ذلك. هل ستكون أفضل حالا حين تجد بعض الحلول لهذه المشكلات بدلا من الشعور بالغضب؟

حاول أن تجري هذه المحادثة مع نفسك وسترى أن تلك المشاعر المتطرفة ستختفي. فلن تستمر طويلا، ثق بذلك.

في النهاية، فأنت لن تموت بسبب أي من هذه المشكلات. قد يكون مفيدا أن تقول ذلك مرارا وتكرارا حينما تشعر بالقلق: لن أموت بسبب ذلك. لن أموت بسبب ذلك. لن أموت بسبب ذلك. أو جرب سؤال "ماركوس":

هل ما حدث يمنعك من التصرف بعدالة، وكرم، وتحكم ذاتي، واستقامة، وتدبر، وأمانة، وتواضع، ووضوح؟

كلا.

وبالعودة إلى العمل!

علينا أن نسأل أنفسنا باستمرار هذا السؤال: هل أحتاج إلى الشعور بالقلق نحو ذلك؟

والإجابة - كما هي مع رواد الفضاء، والجنود، والأطباء، والكثير من المهن الأخرى - يجب أن تكون: كلا! لأنني تدربت على هذا الموقف وأستطيع التحكم في ذاتي. أو، كلا، لأنني يقظ وقادر على إدراك أن هذا الشعور لن يمنحني أية ميزة.

---

## كن موضوعياً

---

لا تدع قوة الانطباع الأول تسيطر عليك؛ فقط قل لها: انتظري لحظة؛ دعيني أَر مَنْ أَنْت وما الذي تمثينه. دعيني أُنحداك.  
- أبكتيتوس

هذه الجملة "هذا ما حدث، إنه شيء سيئ" تحمل في الواقع انطباعين. الأول هو - "هذا ما حدث" - وهو انطباع موضوعي. والثاني هو - "إنه شيء سيئ" - وهو غير موضوعي.

فاز المقاتل الساموراي "مياموتو موساشي"، في القرن السادس عشر، بمبارزات لا حصر لها ضد منافسين ضعفاء وأقوياء، بلا سيف. وقد أشار في كتاب *The Book of Five Rings*، إلى الفرق بين فحص الأشياء والحكم عليها؛ فالنظرة الحاكمة ضعيفة، أما النظرة الفاحصة فهي قوية.

أدرك "موساشي" أن النظرة الفاحصة ترى ببساطة الأشياء على حقيقتها. لكن النظرة الحاكمة تبالغ فيما تراه.

النظرة الفاحصة ترى الأحداث، دون تشتت أو مبالغة، أو سوء فهم. أما النظرة الحاكمة فتري "عقبات لا يمكن التغلب عليها" أو

"عوائق كبيرة" أو حتى مجرد "مشكلات"، فهي تجلب المشكلات الخاصة بها لأرض المعركة. فالنظرة الأولى مفيدة، أما الثانية فغير مفيدة.

فقد صرح "نيتشه" بمقولة تعني أن السطحية أحياناً - أي الحكم على الأشياء من النظرة الأولى - تكون أكثر الأساليب عمقا.

في حياتنا، كم عدد المشكلات التي تتبع من تطبيق أحكام على أشياء ليست لنا سيطرة عليها، كما لو أن هناك طريقة معينة من المفترض أن تبدو عليها هذه الأشياء؟ وكم عدد المرات التي نرى بها ما نعتقد أنه موجود أو ينبغي أن يكون موجودا، بدلا من أن نرى ما هو موجود بالفعل؟

حين نتحكم في أنفسنا ونسيطر على مشاعرنا، نستطيع أن نرى الأشياء على حقيقتها. ويمكننا فعل ذلك من خلال استخدام النظرة الفاحصة.

التصور هو المشكلة؛ فهو يعطينا "المعلومات" التي لا نحتاج إليها، وبالتحديد في اللحظة التي يجدر بنا التركيز خلالها على ما يقبع أمامنا مباشرة: طعنة سيف، أو مفاوضات عمل غاية في الأهمية، أو فرصة، أو ومضة من البصيرة أو أي شيء آخر متعلق بهذا الشأن. كل شيء يتعلق بعقولنا الحيوانية يحاول تقصير المسافة بين الانطباع والتصور. فكر، تصور، ثم تصرف - والفواصل بين هذه العمليات لا يتعدى الجزء من الثانية.

فمثل الغزال يخبره بأن يركض لأن هناك خطراً يحيط به، فيركض، أحيانا نحو ازدحام المرور مباشرة.

أما نحن فنستطيع أن نشك في هذا الدافع. نستطيع معارضته. نستطيع إيقافه، وتفحص التهديد قبل أن نتصرف.

لكن هذا يتطلب قوة؛ فالأمر أشبه بالعضلة التي يجب أن تنمو، والعضلات تنمو من خلال بذل الجهد، ورفع الأوزان.

هذا هو السبب الذي جعل "موساشي" ومعظم ممارسي فنون الدفاع عن النفس يركزون على التدريب العقلي بقدر تركيزهم على التدريب البدني. فكلهما متساوٍ في الأهمية - ويتطلب المعدلات ذاتها من التدريب والتمارين.

في كتابات الفلاسفة الشرقيين نجد تمريناً قد يوصف بأنه تمرين عبارات الازدراء. حيث يستخدم الفلاسفة الشرقيون الاحتقار كعامل لتجريد الأشياء و"فصلها عن الأسطورة التي تحيط بها".

فقد طلب "أبكتيتوس" من طلابه، حين اقتبسوا أقوالاً من مفكر عظيم، أن يتصوروا أنفسهم وهم يخترقون إحدى خصوصيات هذا الشخص بدون علمه. إنه لأمر مضحك، ينبغي أن تجربته في المرة القادمة حين يحاول أحد الأشخاص إرهابك أو هز ثقتك بنفسك. تخيله وهو يفعل ويستشيط غضبا ويتصرف بشكل عادي في حياته الخاصة تماماً مثلنا جميعاً.

"ماركوس أوريليوس" لديه نسخة من هذا التمرين؛ حيث يصف الأشياء البراقة وباهظة الثمن دون تعبيرات ملطفة - فاللحم المشوي هو حيوان مذبوح. وكان الهدف هو رؤية تلك الأشياء على حقيقتها، دون زخرفة.

يمكننا فعل ذلك مع أي شخص أو شيء يقف في طريقنا. هذه الترقية التي تعني الكثير، ما حقيقتها؟ والنقاد والمعارضون الذين يجعلوننا نشعر بالدونية، دعنا نضعهم في حجمهم الصحيح. من الأفضل كثيرًا أن نرى الأشياء على حقيقتها، وليس كما تصورناها في عقولنا. الموضوعية تعني أن ترفع "نفسك" - الجزء الشخصي - من المعادلة. فكر فحسب ما الذي يحدث حينما ننصح الآخرين؟ تكون مشكلاتهم جلية لنا، وحلولها واضحة أيضًا. فهناك شيء يتواجد دائمًا حين نتعامل مع عقباتنا ويختفي حين نسمع مشكلات الآخرين: ألا وهو الآراء والاعتقادات الشخصية. فمع الآخرين نستطيع أن نكون موضوعيين.

فتحن نرى الموقف على حقيقته ونشرع في الحال في مساعدة صديقنا على التعامل معه. وبأنانية - وحماقة - ندخر الشفقة والإحساس بالاضطهاد والشكوى لحياتنا.

تعامل مع الموقف وتخيل أنه لا يحدث معك. تظاهر بأنه غير مهم، ولا يحدث فارقًا. فكم سيكون من الأسهل بالنسبة لك أن تعرف ما عليك فعله؟ وكم ستستطيع سريعا ودون عواطف أن تتخيل السيناريو وخياراته؟ بعدها يمكنك تجاهله أو تقبله بهدوء.

فكر في كل الطرق التي يمكن للمرء أن يستخدمها لحل مشكلة محددة. نعم، فكر حقًا. كن واضحا وليس متعاطفا - سيكون هناك لاحقا متسع من الوقت للتعاطف. إنه تمرين يستلزم التكرار. وكلما مارسته، أقتنته. وكلما أصبحت أكثر مهارة في رؤية الأشياء على حقيقتها أصبح التصور عاملاً مهماً يعمل لصالحك وليس ضدك.

---

## غير منظورك

---

— ٥٠ —

الوجود الإنساني لا يعني الوجود في حد ذاته ولكنه القدرة على تحديد المصير، كيف ستكون خلال اللحظة القادمة. ومن المنطلق نفسه، فإن كل إنسان يتمتع بحرية التغيير في أية لحظة.

— فيكتور فرانكل

ذات مرة حين كان الجنرال اليوناني "بريكليس" يقود مهمة بحرية خلال الحرب البيلوبونيسية، حدث كسوف للشمس جعل أسطولته المكون من مائة وخمسين سفينة يفرق في الظلام الدامس. فتسبب هذا الحادث المفاجئ والمربك في حالة من الذعر بين رجاله. لكن "بريكليس"، على عكس طاقمه، كان يتحلى بالشجاعة. فسار نحو قائد الدفة، وخلع عباءته التي كان يرتديها، وعلقها على وجه الرجل، ثم سأله إذا ما كان مذعورا مما يراه. كلا، بالطبع لا. رد عليه "بريكليس" قائلاً: "إذن ما المشكلة حين تتعدد أسباب الظلام؟".

كان اليونانيون أذكاء. لكن هذه المزحة كانت تحمل بين طياتها الفكرة الرئيسية التي لم تسيطر على الفلسفة الشرقية فحسب، بل على علم النفس المعرفي أيضا: وهي أن المنظور هو كل شيء. فحين تستطيع تجزئة الشيء، أو النظر إليه من زاوية جديدة، سيفقد سطوته عليك.

الخوف يصيب المرء بالوهن، والتشتت، والإجهاد، وفي كثير من الأحيان باللامنطق. وكان "بريكليس" يدرك ذلك تماما، فاستطاع أن يستخدم قوة المنظور لهزيمته.

أدرك اليونانيون أننا نفضل - في الغالب - التفسير التشاؤمي عن التفسير البسيط، ما يلحق بنا الضرر. إننا نخشى العقبات؛ لأن منظورنا خطأ - إن تغييرا بسيطا في المنظور يمكن أن يغير رد فعلنا تماما. فكما أوضح "بريكليس"، المهمة ليست تجاهل الخوف بل تفسيره. حين تشعر بالخوف، انظر للشيء الذي يخيفك وحاول أن تفككه.

تذكر أننا نحن من نختار طريقة رؤيتنا للأشياء. نحن من نحدد المواقف من خلال هذا المنظور. فلا نستطيع أن نغير من العقبات ذاتها - فهذا الجزء من المعادلة محدد - لكن قوة المنظور يمكن أن تغير من طبيعة رؤيتنا للعقبة. فطريقة تعاملنا مع العقبة ورؤيتنا لها وفهم سياقها، وتفسيرنا لمعناها، تحدد درجة الصعوبة في التغلب عليها.

فالأمير يرجع لك فيما إذا كنت تريد أن تضع أنا أمام الشيء (أنا أكره التحديث أمام الجمهور. أنا مخطئ. أنا تأذيت من ذلك). هذا



يضيف عنصراً آخر للمعادلة: أنت ربطت بين نفسك والعقبة، بدلاً من أن تنظر للعقبة ذاتها. ومن خلال نظرتنا الخطأ، تأذينا من شيء صغير حقاً. فلماذا نعرض أنفسنا لذلك؟ المنظور الصحيح لديه طريقة غريبة في التقليل من وطأة العقبات، والمحن.

لكن لسبب ما، نميل إلى النظر للأشياء بمعزل. فتحن نجلد أنفسنا إذا أخفقنا في عقد صفقة أو فقدنا مقابلة. فإذا نظرنا للأمر بمعزل عن سياقه فسنجد أننا فقدنا ١٠٠٪ من هذه الفرصة.

لكن ما نفضل عنه في هذا المثال، كما يخبرنا رجل الأعمال البليوينير "ريتشارد برانسون" هو: "أن الفرص في مجال العمل تشبه الحافلات؛ فهناك دائماً حافلة أخرى قادمة". فحين تقعد مقابلة فإن هذا لا يعني نهاية العالم، وحين تخسر صفقة تكون قد خسرت صفقة فحسب. في الحقيقة، ربما تكون هذه الفرصة الضائعة ما هي إلا رصاصة كانت ستصيبك. فقد تكون الفرصة التالية أفضل.

نظرتنا للعالم تغير رؤيتنا لتلك الأشياء. هل نظرتنا تمنحنا رؤية حقيقية أم أنها تسبب مشكلة فحسب؟ هذا هو السؤال.

ما نستطيع فعله هو أن نركز نظرتنا على ما سيمنحنا الهدوء ويجعلنا مستعدين للمهمة التي نحن بصددّها. فكر في الأمر باعتباره تحريراً انتقائياً - ليس لخداع الآخرين، بل لتوجيه أنفسنا بطريقة صحيحة.

وهذا الأمر فعّال. فقليل من التفحص يمكن أن يغير ما كان يبدو أنه مستحيل. فجأة، سنرى أننا أقوياء بالمواضع التي شعرنا فيها

بالضعف. فمن خلال تغيير منظورنا، سنكتشف ميزة لم نعرف من قبل أنها لدينا.

المنظور لديه تعريفان.

١. السياق: أي رؤية الصورة الكبرى للعالم، وليس ما أمامنا فحسب.

٢. التحديد: أي الطريقة الفريدة والخاصة التي نرى بها العالم، ونفسر بها أحداثه.

التعريفان مهمان لأن كليهما يمكنه تغيير الموقف الذي بدا سابقا أنه مخيف أو مستحيل.

قضى "جورج كلوني" سنواته الأولى في هوليوود في الإخفاق في تجارب الأداء. أراد أن يعجب به المنتجون والمخرجون، لكنهم لم يعجبوا به، فكان وقع الأمر عليه مؤلما وألقى باللوم على النظام؛ لأنه لا يرى مدى مهارته في التمثيل.

هذا المنظور ينبغي أن يكون مألوسا. فتلك هي وجهة النظر التي تنبناها جميعا خلال مقابلات العمل، أو حين نعقد صفقة مع عميل، أو حين نحاول التعرف على شخص في المقهى. نخضع لا شعوريا لما يشير إليه "سيث جودين"، الكاتب ورجل الأعمال، باعتباره "طغيان الاختيار".

تغير كل شيء حين غير "كلوني" منظوره. لقد أدرك أن اختبارات الأداء تمثل عقبة بالنسبة للمنتجين أيضا - فهم يحتاجون لشخص معين، ويتمنون أن يكون الشخص القادم هو الشخص المناسب. وتجارب الأداء هي الفرصة لحل مشكلتهم وليس مشكلته.

رأى "كلوني"، من وجهة نظره الجديدة، أنه يمثل هذا الحل. فلم يذهب بهدف التذلل لتصوير أحد المشاهد. بل كان شخصاً يملك شيئاً خاصاً ليقدمه. كان هو الحل لمشكلتهم، وليس العكس. وهذا هو ما أظهره خلال تجارب الأداء - ليس فقط مهاراته الفنية بل كونه الشخص المناسب في المكان المناسب، وكونه تفهم ما كان يبحث عنه المنتجون والمخرجون من أجل دور محدد، وأنه سوف يلبي ذلك في كل موقف؛ في مرحلة ما قبل الإنتاج، وأمام الكاميرا، وخلال الحملة الدعائية.

الفرق بين المنظور الصحيح والخطأ هو كل شيء. كيفية تفسيرنا للأحداث التي تقع في حياتنا، أي منظورنا، هي الإطار لخطوتنا القادمة - إذا ما كنا سنأخذ خطوة من الأساس أم لا. طريقة تفكيرك هي التي تحدد خطواتك. الإدراك يسبق الفعل. والفعل الصحيح ينبع من النظرة الصحيحة.

---

## هل لك من الأمر شيء؟

---

وظيفتنا الأولى في الحياة هي تقسيم الأشياء لفئتين: أشياء خارجية لا أستطيع التحكم فيها، وخيارات متعلقة بهذه الأشياء أستطيع التحكم فيها. فأين يكمن الخير والشر؟ إنهما يكمنان في خياراتنا.

- أبكتيتوس

"تومي جون" هو أحد أكثر لاعبي البيسبول فطنة واستمرارية، فقد لعب ستة وعشرين موسماً في بطولات الدوري الكبرى. يا للهول! ستة وعشرين موسماً! في السنة الأولى من مشواره الرياضي كان "كينيدي" هورئيس الولايات المتحدة. أما في عامه الأخير فكان "جورج دبليو. بوش" هو من يتولى الرئاسة. فقد لعب أمام "ميكي مانتل" و"مارك ماكجواير".

إنه لإنجاز خارق. لكنه كان قادراً على فعل ذلك؛ لأنه طرح على نفسه والآخريين، بطرق مختلفة، سؤالاً واحداً مراراً وتكراراً: هل هناك فرصة؟ هل أأمامي خيار؟ هل هناك شيء أستطيع فعله؟

كل ما كان يبحث عنه هو كلمة نعم، بغض النظر عن حجم هذه الفرصة أو مدها. فإذا وُجدت الفرصة، فسيصبح هو على استعداد لانتهازها واستغلالها على الوجه الأكمل - فهو مستعد ليبذل الغالي والنفيس لجعلها تحدث. فإذا كان ما سيبدله من جهد سوف يؤثر على النتيجة، فسيموت بأرض المعركة قبل أن يسمح لهذه الفرصة بأن تضع منه.

الفرصة الأولى كانت خلال نصف موسم عام ١٩٧٤، حين كُسرت ذراعه، وحدث تلف دائم في الرباط الجانبي الزندي لمرفق الذراع التي يرمي بها الكرة. حتى هذه اللحظة في عالم البيسبول والطب الرياضي، حين تكسر ذراع رام بهذه الطريقة، يطلقون على الإصابة "الذراع الميتة". أي أن مشوار هذا اللاعب قد انتهى.

لكن "جون" لم يتقبل ذلك. أهنأك أي شيء من شأنه أن يعطيه فرصة ليعود للملاعب؟ الإجابة هي نعم هناك فرصة. حيث اقترح عليه الأطباء إجراء جراحة تجريبية يحاولون فيها استبدال وتر من ذراعه الأخرى بالرباط الموجود في مرفقه المصاب. فسأل الأطباء، ما احتمالات عودتي إلى الملاعب بعد هذه الجراحة؟ فقالوا له ١٪. وبدونها؟ ليست هناك أية احتمالات.

كان من الممكن أن يتقاعد. لكن كانت هناك فرصة بنسبة ١٪. ومن خلال إعادة التأهيل والتدريب، أصبحت الفرصة جزئياً تحت سيطرته، فافقتصها، وفاز بمائة وأربع وستين مباراة خلال الثلاثة عشر موسماً التالية. هذا الإجراء معروف حالياً باسم "جراحة تومي جون".

وبعد أقل من عشرة أعوام، استدعى "جون" العزيمة ذاتها وبذل الجهد ذاته الذي فعله من أجل جراحة مرفقه حين سقط ابنه الصغير من نافذة الطابق الثالث، فابتلع لسانه وكاد يموت. وحتى في خضم الاضطراب الذي كان يسيطر على حجرة الطوارئ، واقتناع الأطباء بأن الصبي قد يفارق الحياة، كان "جون" يذكر عائلته بأنهم لن يفقدوا الأمل حتى يستنفدوا كل ما يمكن فعله.

وتعافى ابنه تماما. ومرة أخرى كاد مشوار "جون" الرياضي ينتهي في عام ١٩٨٨، حين بلغ الخامسة والأربعين، وأقعدته فريق اليانكيز في نهاية الموسم. لكنه لم يستسلم أيضا. بل قابل المدرب وسأله: إذا حضر تدريب فصل الربيع ودخل الموسم التالي كلاعب غير أساسي، فهل سيحصل على فرصة ثانية؟ فأجابته بأن سنه تجاوزت مرحلة اللعب. فكرر السؤال: كن صريحا معي، إذا فعلت ذلك، فستكون هناك فرصة؟ فأجابته مسئولو البيسبول، حسنا، نعم، ستحصل على فرصة.

لذلك، كان "تومي جون" أول من حضر المعسكر. تدرب عدة ساعات كل يوم، واستدعى كل درس تعلمه وهو يمارس هذه الرياضة على مدار ربع القرن، وأصبح مؤهلا تماما - كأكبر لاعب في هذه اللعبة. وبدأ في افتتاح الموسم - وفاز محرزا ضربتين على مدار سبعة أشواط في الطريق لمينيسوتا.

الأشياء التي استطاع "تومي جون" أن يغيرها - حين حصل على فرصة - استنزفت ١٠٠٪ من جهده الذي يمكن أن يبذله. فهو اعتاد أن يقول للمدربين إنه سيموت على أرض الملعب قبل أن يستسلم.

حيث أدرك أنه رياضي محترف عليه تحليل الفرق بين غير المحتمل والمستحيل، ورأى أن الفرق الضئيل بينهما هو ما جعله "تومي جون" اللاعب الكبير.

لتسخير الطاقة ذاتها، يتعلم المدمنون المتعافون هذا الدعاء.

يا إلهي، امنحني الصفاء لأتقبل الأشياء التي لا أستطيع أن أغيرها،  
والشجاعة لتغيير الأشياء التي أستطيع تغييرها،  
والحكمة لمعرفة الفرق.

هذه هي الطريقة التي يشحذون بها همهم. محاربة الإدمان تكون أسهل كثيرا عندما لا تركز على محاربة بعض الحقائق التي لا يمكن تغييرها، مثل أنك جئت إلى الحياة، أو أن والديك كانا غاية في القسوة، أو أنك فقدت كل شيء. فهذه الأمور وقعت بالفعل ولا يوجد احتمال ولو ١٪ لإمكانية تغييرها.

إذن، ماذا لوركزت على ما تستطيع تغييره؟ حينها ستستطيع إحداث الفرق.

قبل هذا الدعاء كانت هناك جملة تنتمي للفلسفة الشرقية وعمرها ٢٠٠ عام: "هناك ما نستطيع التحكم فيه، وما لا نستطيع التحكم فيه".

فما الذي نستطيع التحكم فيه؟

عواطفنا  
حكمنا على الأمور  
إبداعنا

توجهنا  
منظورنا  
رغباتنا  
قراراتنا  
عزيمتنا

هذا هو ملعبنا، إذا جاز التعبير. فاللعب به يكون عادلا.

وما الذي لا نستطيع التحكم فيه؟

حسنا، هو أي شيء آخر غير ذلك. كالطقس، والاقتصاد، والظروف، ومشاعر الآخرين أو أحكامهم، وميولهم، والكوارث، وما إلى ذلك.

إذا كانت الأشياء التي نستطيع التحكم فيها هي ساحة اللعب، إذن، فما لا نستطيع التحكم فيه هو قواعد اللعبة وشروطها؛ العوامل التي يحاول الرياضيون الناجحون بذل أقصى ما بوسعهم لاستغلالها ولا يهدرون الوقت في المجادلة بشأنها (لأنه لا فائدة من ذلك).

إما أن تستغرق في المجادلة، أو الشكوى، أو تنتقل إلى الأسوأ من ذلك، وهو الاستسلام، فكل هذه خيارات أمامك. وهي خيارات لا ندفعنا، في كثير من الأحيان، إلى الوصول إلى خط النهاية.

وحين يتعلق الأمر بنظرتك للأمور، يكون هذا هو الفرق الأساسي: الفرق بين الشيء الذي يمكننا التحكم فيه والشيء الخارج عن سيطرتنا. وهذا هو الفرق بين من يستطيعون إنجاز أشياء عظيمة، بمن يجدون أنه من المستحيل التحلي بالهدوء والرزانة - لتجنب كل أنواع الإدمان وليس المخدرات أو الكحوليات فحسب.



والإدمان الأكثر ضرراً الذي نتجرف إليه هو ذلك الذي يجعلنا نعتقد أن باستطاعتنا تغيير أشياء ليس من الممكن أن نغيرها. على سبيل المثال، ذلك الشخص قرر ألا يمول شركتك، فهذا خارج نطاق سيطرتك. لكن ماذا عن القرار بتطوير وتحسين مهارتك؟ نعم هذا باستطاعتك فعله. ذلك الشخص سرق فكرتك أو وصل إليها أولاً؟ كلا ليست لديك حيلة بذلك. لكن فيما يتعلق بالتطوير، أو النضال من أجل ما يخصك، نعم هذا بإمكانك فعله.

قصر التركيز على ما نستطيع التحكم فيه يعزز ويدعم قوتنا. لكن الجهد الذي سنبدله في أشياء لا يمكننا التأثير فيها سيضيع هباء - فهو بمثابة انغماس في الأهواء وتدمير للذات. فكثير من جهودنا وجهود الآخرين تتبدد بهذه الطريقة.

اجعل العقبة نوعاً من التحدي، وابذل كل ما بوسعك لمواجهته، فهذا أيضاً خيار أمامك - خيار يمكننا التحكم فيه.

هل ستكون لديّ فرصة أيها المدرب؟

هل يمكنني التحكم في هذا الأمر؟

هل لديّ حرية الاختيار؟

---

## عش الواقع

---

إن تجاهل الصورة ككل يَمَكِّنك من النظر لكل التفاصيل  
الموجودة بالقرب منك.

— تشاك بولانيك

قدم لنفسك معروفا وافحص قائمة الشركات التي نشأت خلال فترات  
الركود أو الأزمات الاقتصادية.

مجلة فورتن (بعد تسعين يوما من هبوط السوق في عام ١٩٢٩).

شركة فيديكس (خلال أزمة النفط في عام ١٩٧٣).

شركة يوبي إس (أزمة عام ١٩٠٧).

شركة والت ديزني (بعد أحد عشر شهرا من الأداء السلس، كان الشهر

الثاني عشر هو شهر انهيار السوق عام ١٩٢٩).

شركة هوليت باكارد (الركود الكبير، عام ١٩٣٥).

مؤسسة تشارلز شواب (أزمة السوق لعام ١٩٧٤ و ١٩٧٥).

شركة ستاندرد أويل (اشترى روكفلر حصة شركائه في الشركة التي

أصبحت فيما بعد ستاندرد أويل وتولى رئاستها في شهر فبراير

عام ١٨٦٥، العام الأخير بالحرب الأهلية).

- شركة كورس (ركود عام ١٨٧٣) .
- مؤسسة كوستكو (ركود أواخر السبعينيات) .
- شركة ريفلون لمستحضرات التجميل (الركود الكبير في عام ١٩٣٢) .
- شركة جنرال موتورز (ركود عام ١٩٠٧) .
- شركة بروكتر آند جامبل (ركود عام ١٨٢٧) .
- يونايتد إيرلينز (١٩٢٩) .
- شركة مايكروسوفت (ركود من عام ١٩٧٣ لعام ١٩٧٥) .
- شركة لينكد إن (٢٠٠٢ ، بعد فقاعة الدوت كوم) .

في الغالب، تلك الشركات لم تكن على دراية بأنها تمر بحالة كساد تاريخية. لماذا؟ لأن المؤسسين كانوا مشغولين بالتركيز على الواقع - التعامل مع الموقف الحالي. لم يكونوا يعرفون إذا ما كان الوضع سيتحسن أم سيسوء ، لكنهم كانوا على علم بطبيعته الحالية. كانت لديهم مهمة يريدون تنفيذها، أو فكرة عظيمة يؤمنون بها أو منتج يعتقدون أنهم يستطيعون بيعه. كانوا يعرفون أن لديهم كشف رواتب عليهم الالتزام بها.

أما في حياتنا، فلا نرغب في التعامل مع الأشياء فور حدوثها. بل نشعر بأنه علينا أن ننغمس للأبد فيما "يعنيه" كل شيء، وفيما إذا كان هذا الحدث "عادلا" أم لا، وفيما "يكمن" خلف هذا أو ذاك، وفيما يفعله الآخرون. ثم بعد ذلك نتساءل عن سبب افتقارنا للطاقة اللازمة لمواجهة مشكلاتنا. أوريما نصاب بالقلق والخوف جراء الإفراط في التفكير، رغم أننا لو كنا قد بدأنا العمل لأنجزنا المهمة بالفعل.

إن فهمنا لعالم العمل مختلف، برواية القصص وعلم الأساطير. وهذا أمر مضحك؛ لأننا نفقد القصة الحقيقية من خلال التركيز على الأفراد. في الحقيقة، نصف الشركات الموجودة في قائمة مجلة فورتنشن لأكبر ٥٠٠ شركة بدأت مشوارها خلال حالة من الركود أو الهبوط في السوق. أنا أقول نصف الشركات.

الدرس المستفاد هنا هو أن معظم الناس يبدأون في ظروف سيئة (غالباً دون أن تكون لديهم أدنى فكرة أنهم يفعلون هذا) ومع ذلك يبلون بلاءً حسناً. وهذا لا يعد ظلماً بل هو أمر طبيعي. فهؤلاء الذين يتغلبون على الموقف، يتمكنون من ذلك لأنهم تعاملوا مع المشكلات يوماً بيوم - هذا هو السر الحقيقي.

ركز على اللحظة، وليس الأوهام التي قد تحدث أو لا تحدث. يجب على المؤسسة أن تتعامل مع قيود التشغيل بالعالم المحيط بها على أنها من المسلمات وتعمل من أجل تحقيق أية مكاسب ممكنة. فهؤلاء الأشخاص الذين يتحلون بروح المبادرة يشبهون الحيوانات؛ فهم لا يمتلكون الوقت والقدرة الكافية للتفكير فيما ينبغي أن تكون عليه الأشياء، أو كيف يفضلون أن تكون عليه.

كل الكائنات الحية بخلاف الإنسان، ترى الأشياء كما هي. مشكلتنا هي أننا نحاول دائماً اكتشاف معاني الأشياء - وسبب وجودها على هذه الشاكلة. كأن السبب هو المهم. فقد قال "إيمرسون": "لا يمكن أن نقضي يوماً في تفسير الأحداث". فلا تضيع وقتك في أفكار زائفة. لا يهم إذا ما كنت تعيش أسوأ العصور أو أزهاها، وإذا ما كانت سوق العمل التي تتواجد بها جيدة أم سيئة، وإذا ما كانت العقبة التي تواجهها تثير مخاوفك أم تشكل عبئاً عليك. ما يهم هو الحاضر.

تداعيات العقبة التي نواجهها مجرد افتراضات نظرية - فهي موجودة في الماضي والمستقبل. لكننا نعيش اللحظة الحالية. وكلما اعتقدنا هذا المفهوم، أصبح من السهل مواجهة العقبة وتجاوزها. يمكنك أن تتخذ من المشكلة التي تواجهها فرصة للتركيز على اللحظة الحالية، ولتجاهل مجمل الوضع الخاص بك وتعلم الرضا بما يحدث، كما يحدث، ولعدم الاقتناع بأن المستقبل ينبغي أن يحدث بشكل يؤكد توقعاتك، ولتجعل كل لحظة جديدة أداة تمحو ما أتى من قبل وما كان الآخرون يتمنون أنه يأتي فيما بعد.

ستجد الطريقة التي تناسبك، لكن هناك أشياء كثيرة قد تساعدك على التعايش مع اللحظة الحالية: مثل ممارسة التمارين الرياضية، أو الاسترخاء، أو السير في الحديقة، أو التأمل، أو اقتناء كلب - فهذه الأشياء بمثابة تذكرة مستمرة بجمال الحاضر.

من المؤكد أن الأمر لا يعني أن تقول ببساطة: "أم، سأعيش الحاضر". لكن عليك أن تعمل عليه. تحكم في عقلك حين يكون هائماً - لا تسمح له بالشروع، وتخلص من الأفكار المشتتة، وابتعد عن الأشياء التي تفقدك التركيز - مهما كنت ترغب في فعل العكس.

لكن من الأسهل أن يكون اختيار تحديد هدفك عبارة عن تعديل ولا تنفيذ. تذكر أن هذه اللحظة ليست حياتك، لكنها مجرد لحظة في حياتك. ركز على ما هو أمامك، ما هو موجود في اللحظة الحالية. وتجاهل ما "يمثله" أو "يعنيه" أو "سبب حدوثه لك".

هناك أشياء أخرى كثيرة تحدث هنا يمكنك أن تهتم بها.

---

## فكر بطريقة مختلفة

---

— — —

العبقريّة هي القدرة على تنفيذ ما يجول في ذهنك. وليس لها تعريف آخر.

— فرنسيس سكوت فيتزجيرالد

كان "ستيف جوبز" مشهوراً بما أطلق عليه المراقبون "مجال تشويه الحقيقة". هذا المجال الذي يعد إلى حد ما أسلوباً تحفيزياً، ويتسم بالطموح، جعله رافضاً لجمل مثل: "لا يمكن إنجاز هذا" أو "نحتاج لمزيد من الوقت".

فنظراً لأنه تعلم مبكراً في الحياة أن الحقيقة مقيدة بشكل خطاً من قبل القواعد والتسويات التي تعلمها الناس وهم أطفال، كانت لدى "جوبز" فكرة أكثر عدوانية تجاه ما هو ممكن وما هو مستحيل. بالنسبة له، عندما تضع في اعتبارك الفطنة وأخلاقيات العمل، ستكون الحياة طيبة.

على سبيل المثال، في مراحل تصميم ماوس (فأرة) جديدة لمنتج آبل الأول، كانت لدى "جوبز" توقعات عالية. كان يريد له أن

يتحرك بمرونة في أي اتجاه - تطور جديد للماوس آنذاك - لكن أحد المصممين أخبر المهندس بأن هذا سيكون مستحيلًا من الناحية التجارية. ما أراده "جوبز" لم يكن واقعياً ولم يكن فعالاً. في اليوم التالي، وصل المهندس إلى العمل ليجد أن "ستيف جوبز" قام بفصل الموظف الذي قال ذلك. وحين أتى البديل كانت أولى كلماته: "أستطيع أن أصنع الماوس".

هذه كانت رؤية "جوبز" للواقعية في العمل. لقد كان مرناً وواقياً بنفسه. ليس بطريقة وهمية، لكن من أجل إنجاز شيء ما. كان يعلم أن الهدف الصغير يعني القبول بالإنجاز المتوسط. لكن الهدف الكبير يمكن، إذا سارت الأمور على ما يرام، أن يخلق شيئاً رائعاً. كان بمثابة "نابليون" الذي يصرخ في جنوده: "لن تكون هناك جبال الألب".

بالنسبة لمعظمنا، مثل تلك الثقة لا تأتي بسهولة. وهذا أمر مفهوم. فهناك الكثير من الناس في حياتنا ينصحوننا بالتخلي بالواقعية أو التحفظ أو ما هو أسوأ، بعدم القيام بأية محاولة قد تسبب إزعاجاً. وهذه ليست ميزة حين يتعلق الأمر بمحاولة القيام بفعل عظيم؛ لأنه رغم أن شكوكنا (وشكنا في ذاتنا) تبدو حقيقية، فإنها لا علاقة لها بما هو ممكن أو غير ممكن.

تصوراتنا تحدد، إلى درجة كبيرة، ما يمكننا القيام به وما لا يمكننا القيام به. إنها تحدد الواقع ذاته. فحين نؤمن بالعقبة أكثر من الهدف، من الذي سينتصر؟

على سبيل المثال، فكر في الفنانين. إن رؤيتهم الفريدة وصوتهم هو الذي يدفع تعريف "الفن" إلى الأمام. فهناك اختلاف كبير بين ما كان ممكناً لأي فنان قبل "كارافاجيو" وما بعد أن فاجأنا بلوحاته

الرائعة. فكر في أي مفكر أو كاتب أو رسام آخر في عصره وسينطبق عليه الشيء ذاته.

هذا هو السبب في أننا لا ينبغي أن ننصت بإمعان لما يقوله الآخرون (أو لما يقوله هذا الصوت الموجود بأذهانتنا)؛ لأننا هكذا سنجد أنفسنا نبتعد عن طريق الإنجاز.

كن منفتحًا. واسأل.

رغم أننا بالطبع لا نستطيع السيطرة على الحقيقة، فإن تصوراتنا يمكن أن تؤثر عليها.

قبل أسبوع من شحن أول كمبيوتر ماكنتوش، قال المهندسون لـ "جوز" إنهم لا يستطيعون الانتهاء في الموعد المحدد. ومن خلال مكالمة جماعية سريعة، شرح المهندسون أنهم يحتاجون لأسبوعين إضافيين من العمل لإنجاز المهمة. فشرح "جوز" للمهندسين بهدوء أنهم لو كانوا يستطيعون إنجاز العمل في أسبوعين، فهم يستطيعون بالتأكيد إنجازه في أسبوع واحد - فلا يوجد فرق حقيقي في هذه الفترة القصيرة من الوقت. والأهم من ذلك أنه بما أنهم قطعوا شوطًا كبيرًا وقاموا بعمل جيد للغاية، إذن فليس هناك سبيل لتأخير تسليم الجهاز عن تاريخ السادس عشر من يناير، وهو الموعد الأصلي للتسليم. فاستعاد المهندسون عزيمتهم وأنهوا العمل في الموعد المحدد. فإصراره دفعهم، مرة أخرى، لتخطي ما كانوا يعتقدون أنه مستحيل.

أما نحن فكيف نتعامل مع مواعيد إنهاء العمل المستحيلة التي يفرضها علينا رؤساؤنا بالعمل؟ نشكي، ونغضب، ونتساءل، كيف لهم



ذلك؟ ما الهدف من ذلك؟ ماذا يظنون بي؟ هكذا نظل نبحث عن مخرج ونشعر بالأسف تجاه أنفسنا.

بالطبع، لن تغير هذه الأشياء من الحقيقة الموضوعية للموعد النهائي للعمل، ولن تؤدي إلى النتيجة التي نحصل عليها من التحفيز على الماضي قدما. فقد رفض "جوز" أن يتسامح مع هؤلاء الذين لم يؤمنوا بقدراتهم على تحقيق النجاح. حتى إن كان طلبه غير عادل، أو غير مريح، أو شديد الطموح.

عبقريّة وروعة منتجاته - التي تبدو في كثير من الأحيان أنها السهل الممتنع المستشرف للمستقبل - تجسد هذه الصفة. فقد اندفع "جوز" نحو ما اعتقد الآخرون أنه غير قابل للتنفيذ، ونتيجة لذلك، ابتكر شيئاً جديداً تماماً. فلم يكن أحد يصدق أن شركة آبل تستطيع ابتكار المنتجات التي ابتكرتها. في الحقيقة، في عام ١٩٨٥ تم استبعاد "جوز" من العمل؛ لأن أعضاء مجلس الإدارة في ذلك الوقت شعروا بأن غزو آبل للمنتجات الاستهلاكية "خطة مجنونة". بالطبع كانوا على خطأ.

تعلم "جوز" أن يرفض الأحكام الأولية والاعتراضات الناجمة عنها؛ لأنها تتبع من الخوف. فحين طلب نوعاً خاصاً من الزجاج لأول جهاز آيفون، أصيبت الشركة المصنعة بالذهول جراء الموعد النهائي الذي حدده لهم. فقالوا له: "ليست لدينا المقدرة"، فقال لهم: "لا تخافوا، يمكنكم فعل ذلك. استوعبوا الأمر. يمكنكم فعل ذلك". وفي يوم وليلة، ركزت الشركة كل طاقتها على صناعة الزجاج، وخلال ستة أشهر قاموا بتصنيع كمية كافية لكل المجموعة الأولى من الهاتف.

وهذا مختلف تماماً عما تعلمناه. فقد تعلمنا أن نكون واقعيين، وأن نستمع للملاحظات، وأن نتحلى باللياقة والمواءمة الاجتماعية. حسناً، ماذا إذا كان الطرف "الأخر" على خطأ؟ ماذا إذا كانت الحكمة التقليدية متحفظة للغاية؟ إن هذا الاندفاع الشائع نحو الشكوى، والتأجيل، ثم الاستسلام هو ما يعوق طريقنا.

رجل الأعمال هو الشخص الذي يؤمن بقدرته على الابتكار. فما يركز عليه هو فعل ما لم يفعله أحد من قبل. فحين يكلف بمهمة صعبة، يراها فرصة لاختبار إمكانياته - ووضع كل ما تعلمه بها، يكون مدركاً جيداً لمدى صعوبة تحقيق النجاح، فهو يراها فرصة؛ لأننا غالباً حين نكون في حالة يأس ينبع من عدم امتلاك شيء نخسره، نكون في أزهى لحظات إبداعنا.

أفضل الأفكار تنبع من هنا، حيث تنير لنا العواقب الطريق لنرى الخيارات الجديدة.

---

## ابحث عن الفرصة

---

الشخص الجيد يصبغ الأحداث بألوانه الخاصة... ويطوع ما يحدث لصالحه.

- سينيك

أحد التطورات الأكثر إثارة للخوف والذعر في الحرب الحديثة هو الحرب الخاطفة. فخلال الحرب العالمية الثانية أراد الألمان تجنب القتال الطويل الذي خاضوه في الحروب السابقة، فجعلوا من وحدات الجيش المتحركة قوات هجومية سريعة تقصد العدو قدرته على الاستعداد.

وكان انطلاق السهم، اجتاحت الدبابات الألمانية بولندا، وهولندا، وبلجيكا، وفرنسا مسببة دماراً كبيراً وشللاً في القدرة الدفاعية للعدو. في معظم الحالات، استسلمت قوات العدو بسهولة بدلاً من مواجهة هذه القوة الهجومية الفاشمة غير القابلة للانهازم. فإستراتيجية الحرب الخاطفة صممت من أجل استغلال ارتباك العدو جراء المفاجأة - فلا بد له من الانهيار أمام ما يبدو أنه قوة ساحقة. فتجачها يعتمد تماماً

على رد الفعل هذا. تتجسح هذه الإستراتيجية العسكرية؛ لأن القوات المضادة ترى القوة المهاجمة كعقبة كبيرة قد تقضي عليها.

هكذا نظرت قوات الحلفاء للحرب الخاطفة في معظم فترة الحرب. فلم يروا سوى قوتها، وضعفهم أمامها. ففى الأسابيع والشهور التي تلت الغزو الناجح لنورماندي على يد قوات الحلفاء، واجهوا ذلك مرة أخرى: حين شنت ألمانيا مجموعة من الهجمات المضادة الهائلة. كيف استطاعوا وقف هذه الهجمات؟ هل عادت بهم إلى الشواطئ ذاتها التي سيطروا عليها بعد أن دفعوا ثمنًا باهظًا؟

كان هناك قائد عظيم أجاب عن هذا السؤال. فحين عُقد اجتماع في المقر الرئيسي في مالطا، قرر الجنرال "دوايت دي. أيزنهاور" أن يتغلب على الخوف الذي يتحكم في قادته الفاقدين للثقة: فقال: "الموقف الحالي فرصة لنا وليس كارثة، ستكون هناك وجوه مبتهجة فحسب على هذه الطاولة".

وخلال تزايد الهجمات المضادة، استطاع "أيزنهاور" رؤية الحل التكتيكي الذي كان أمامهم طوال الوقت: وهو أن إستراتيجية النازية تحمل بداخلها الطريقة التي سنهزمهم بها.

حينئذ لم تعد قوات الحلفاء ترى هذا الأمر على أنه مجرد عقبة تهددها ولكنها استطاعت أن ترى الفرصة داخل هذه العقبة. فمادامت قوات الحلفاء لا تستطيع الانتصار على القوات الألمانية ولكن تقدر على إضعافها، فقد رأت أن هذا الهجوم سيدفع أكثر من خمسين ألف جندي ألماني للوقوع في المصيدة - أو "مفرمة اللحم"، وهو المصطلح البليغ الذي أطلقه "باتون".

إن معركة الثغرة ومن قبلها معركة جيب فاليز، كان يخشى أن تكونا الانتكاسة الكبرى ونهاية قوات الحلفاء، ولكنهما في الحقيقة كانتا أعظم انتصاراتهم. فمن خلال السماح للجيش الألماني بالتدفق ثم مهاجمته من الجانبين، استطاعت قوات الحلفاء حصارهم تماما من الخلف. والقوة المتغلغلة التي لا تقهر للدبابات الألمانية لم يصيبها الوهن فحسب بل دمرت تماما - وهذا يعلمك ألا تترك الميمنة والميسرة دون حماية.

وهو أيضا مثال للدور الذي تلعبه تصوراتنا في نجاح أو إخفاق أعدائنا.

الأهم من ذلك أن تلك الواقعة تؤكد لنا أنه من المهم ألا يعتريك الإحباط أو القلق جراء مواجهة العقبات، بيد أن قليلين هم القادرون على فعل ذلك. لكن بعد أن تسيطر على عواطفك، وتستطيع الرؤية بموضوعية والوقوف بثبات، ستصبح الخطوة التالية ممكنة: وهي المرونة الذهنية، حتى لا تنظر إلى العقبة ولكن للفرصة التي تكمن بداخلها.

فكما قالت "لورا إنجالز وايلدر": "الخير يكمن في كل شيء، لكننا لن نراه إلا إذا بحثنا عنه".

ولكننا لا نجيد البحث عنه. فتحن نغلق أعيننا ولا ننظر للهدية. تخيل نفسك مكان "أيزنهاور"، حيث هناك جيش يقااتك، وما تراه هو الهزيمة الوشيكة فحسب. كم من الوقت كان من المفترض أن تستمر الحرب؟ كم عدد الأشخاص الآخرين الذين كانوا سيلقون حتفهم؟

المشكلة تكمن في تصوراتنا المسبقة؛ فهي تشير لنا بأن الأمور بحاجة إلى أن تسير بطريقة معينة؛ لذا، حين لا تسير وفقاً لهذه الطريقة، نفترض تلقائياً أننا نعاني سوء الحظ أو أننا سنهدر وقتنا إذا ما سلكتنا طريقاً بديلاً في حين أن هذا شيء طبيعي وكل موقف هو فرصة لنا للتصرف.

دعنا نتحدث عن مثال نواجهه جميعاً: وهو أن يكون لديك مدير سيئ. حينها نتصور أننا نعيش في جحيم. وكل ما نراه هو أن هذا الأمر يرهقنا نفسياً. ومن ثم يصيبنا القلق. لكن ماذا إذا رأيت فرصة وليس كارثة؟

إذا كنت تعني الأمر حين تقول إنك وصلت لنهاية المطاف وتفضل الاستقالة، فاعلم أنك حينها تكون لديك بالفعل فرصة فريدة لتنمية وتحسين نفسك، أو لتجربة حلول وأساليب مختلفة، أو لتنفيذ مشروعات جديدة تضيف لمهاراتك. يمكنك دراسة هذا المدير السيئ والتعلم منه - بينما تملأ سيرتك الذاتية وتجري اتصالاتك من أجل وظيفة أفضل في مكان آخر. يمكنك الاستعداد لتلك الوظيفة من خلال تجريب أساليب جديدة للتواصل أو الدفاع عن نفسك، كل ذلك فضلاً عن الحرص على التزود بشبكة أمان لنفسك: الاستقالة والخروج من هناك.

مع هذا التوجه الجديد وعدم الخوف، من يعرف، قد تقدر على استخلاص الامتيازات وتجد أنك أصبحت تحب الوظيفة مرة أخرى. ذات يوم، سيرتكب المدير خطأ، وحينها ستتحرك وتتصر عليه. سيكون ذلك أفضل من الشكوى، والغيبة، والخداع، والافتقار للشجاعة والإرادة.

أو دعنا نتحدث عن مسألة أخرى وهي المنافسة الطويلة في العمل (أو تلك الشركة المنافسة) ، ذلك الشخص الذي يسبب مشكلات لا نهائية؟ لاحظ حقيقة أنه:

- يجعلك دائما في حالة تأهب.
- يزيد من نسبة التزامك.
- يحفزك للبرهنة على أنه على خطأ.
- يزيد من صلابتك.
- يساعدك على تقدير الأصدقاء الحقيقيين.
- أو يعطيك مثالا للأشخاص الذين لا تريد أن تكون مثلهم.

أو دعنا نتحدث عن جهاز الكمبيوتر المعطل الذي مسح كل أعمالك. هكذا ستجد فرصة لتقديم أعمالك بشكل أفضل؛ لأنك ستعيد إنجازها مرة أخرى.

ماذا عن قرار العمل الخطأ؟ حسنا، لقد وضعت افتراضا واضحا بأنه خطأ. فلماذا الانزعاج؟ فحتى العالم يخطئ في تجاربه، ويتعلم من هذه الأخطاء. وأنت الآن تعلمت ألا تراهن كثيرا على ذلك في المرة القادمة. وتعلمت شيئين آخرين: أن حدسك كان على خطأ، وأنت تمتلك النزعة إلى المخاطرة.

النعم والمحن متلازمان معا. إنه لأمر أكثر من معقد. فقد قال "سقراط" إن زواجه من سيدة مزعجة كان بمثابة ممارسة جيدة للفلسفة.

أنت ترغب بالطبع في تجنب الشيء السلبي كلما أمكن ذلك. لكن ماذا إذا كنت قادراً على تذكر الفعل الثاني الذي يبدو أنه يصاحب دائماً المواقف المؤسفة التي نحاول جاهدين أن نتجنبها؟ أجرى علماء علم النفس الرياضي مؤخراً دراسة على نخبة من الرياضيين الذين مروا بمحنة أو إصابة خطيرة. في البداية، عبر كلٌّ منهم عن شعوره بالعزلة، والاضطراب العاطفي، والشك في قدراته البدنية. لكن بعد ذلك، قال كل منهم إنه اكتسب رغبة في مساعدة الآخرين، وأصبح يمتلك تصوراً جديداً، وأدرك نقاط قوته. بمعنى آخر، تحول كل خوف أو شك شعروا به خلال الإصابة إلى قدرات هائلة في تلك الجوانب تحديداً.

إنها فكرة جميلة. يطلق علماء النفس على ذلك تطور ما بعد المحنة أو تطور ما بعد الصدمة. فمقولة: "ما لا يقتلني يقويني" ليست مجرد مقولة مبتذلة ولكنها حقيقة.

إن الصراع مع العقبات يدفع المقاتل حتماً لمستوى جديد من الأداء. وبقدر ما تكون المواجهة يكون التطور. فالعقبة ميزة، وليست محنة. والعدو هو أي تصور يمنعك من رؤية هذا.

من بين جميع الإستراتيجيات التي تحدثنا عنها، هذه هي الإستراتيجية التي تستطيع استخدامها دائماً. فكل شيء يمكن أن يتغير، إذا دققنا النظر به: نظرة ثاقبة ترى الهدية فقط متجاهلة كل شيء آخر يصاحبها.

والافتسظل في حرب طوال الوقت، دون التوصل لنتيجة؛ حيث ستظل العقبة باقية. وستظل الفائدة كامنة أسفل تلك العقبة. من هذا الأحق الذي لا يريد أن يحصل عليها؟



فالأشياء التي يتجنبها الآخرون، أو يبتعدون عنها، نكون ممتنين إليها:

فعندما نتعامل مع شخص:

- وقع وغير محترم:

فإنه يستخف بنا. وهذه ميزة كبيرة.

- متأمر:

لن يكون علينا الاعتذار حين نعاقبه ليكون عبرة لغيره.

- كثير الانتقاد أو التشكيك في قدراتنا:

تكون التوقعات المنخفضة أسهل في تجاوزها.

- كسول:

يجعل ما نتجزه يبدو أكثر إثارة للإعجاب.

إنه لأمر مدهش: تعد هذه نقاط بداية ممتازة، وهي في بعض الأحوال، أفضل مما كنت تتمناه في أفضل السيناريوهات. ما الميزة التي ستستخلصها من شخص مهذب، أو لا يوجه النقد؟ فخلف سمات التي تثير رد فعل سلبيًا فوريًا توجد فرصة - بعض الفوائد - الاستفادة منها ومن ثم التصرف على أساسها.

لذلك، ركز على هذا الأمر - على الهدية، المغلفة بشكل سيئ ومثير للاشمئزاز، التي تقدم إليك في كل موقف سلبي؛ لأن وراء هذا الغلاف السيئ يوجد ما نحتاج إليه - يوجد شيء ذو قيمة. هدية تحمل بين طياتها فوائد كبيرة.

لا أحد يتحدث هنا عن بديهيات أسلوب نصف الكوب الممتلئ. فهذا الأسلوب يختلف تماماً عما نتحدث عنه؛ لأننا هنا ننظر للأمر السلبي ونفحصه ونتجاوز حدود ما به من أشياء غير مرغوب فيها حتى نصل للهدف المرجو: الشيء الإيجابي.

## استعد للفعل

كن كالنمر عند التأهب؛ شد من أوتار جسدك، واستجمع قوتك.

— شكسبير

١٠. أما تكون المشكلات سيئة بالقدر الذي نتصوره — أو يمكن القول  
بسيئة حين نراها كذلك.

١١. كبير أن تدرك أن الأسوأ لا يكمن في الحدث وحسب، بل  
في رد فعلك المتطرف نحوه؛ لأنك ستكون لديك  
١٢. داهما غير ضرورية ولاحقة للأخرى).

١٣. حين ترى العالم على حقيقته، هو التصرف.  
١٤. يتسم بالموضوعية، والمنطق، والطموح،  
١٥. التي تواجهها.

١٦. أصبحت خطواتك أكثر ثباتاً.

إن  
الأحوال  
التي سن  
نواجهها

علينا جميعاً أن نضع الافتراضات، ونقدر التكاليف والفوائد. فلا أحد يطالبك بالنظر إلى العالم من خلال نظارات وردية. ولا أحد يطلب منك الإخفاق النبيل أو الاستشهاد.

لكن الجرأة هي الإقدام على الفعل أيّاً كان الأمر، رغم إدراكك لمليئة العقبة التي تواجهها وحقيقتها. قرر أن تتعامل مع ما يعرفك طريقك - ليس لأنك مغامر تتحدى الصعاب، لكن لأنك حسبت الأمر وتقبلت فكرة المخاطرة بشجاعة.

في النهاية، وبعد أن جعلت تصوراتك تسير نحو الوجهة الصحيحة، الخطوة القادمة هي الإقدام على الفعل.

هل أنت مستعد؟



---

## الفعل

---

ما الفعل؟ الفعل في حد ذاته يعتبر شيئاً عادياً ومألوفاً، لكن الفعل الصحيح ليس كذلك. فتحسن لن تقدم على أي نوع من الفعل، فأفعالنا ستكون موجهة. فكل شيء يجب أن يتم لخدمة الكل: خطوة بخطوة، وفعلًا بفعل، سنقضي على العقبات الموجودة أمامنا. سنستطيع بالمثابرة والمرونة أن نحقق أهدافنا. الفعل يتطلب الشجاعة، وليس الوقاحة - والتطبيق الابتكاري وليس القوة الغاشمة؛ فتحركاتنا وقراراتنا هي التي تحدد سمات شخصياتنا: علينا أن نتأكد أننا نتصرف بتأن، وجرأة، ومثابرة. هذه هي مواصفات الفعل الصحيح والفعال. لا شيء آخر - ليس التفكير أو التهرب أو طلب المساعدة من الآخرين؛ فالفعل هو الحل والعلاج للآزمات.



## قاعدة الفعل

لم يكن هناك دليل على أن "ديموستيني" سيصبح أعظم خطيب في أثينا، بل وفي التاريخ بأكمله. فقد ولد مريضاً وهزلاً وكان يعاني صعوبة في الكلام. وفي عمر السابعة فقد والده، ثم اتجهت الأمور نحو الأسوأ.

فقد سرق الأوصياء عليه ميراثه الكبير الذي كان من المخطط أن ينفق منه على تعليمه، فرفضوا الدفع لمدرسيه وحرموه من التعليم الذي كان حقاً له. ومع مرضه وضعفه، لم يقدر "ديموستيني" أيضاً على التميز في المجال الآخر الذي يمثل أهمية كبرى في الحياة اليونانية: وهو ساحة الألعاب الرياضية.

فكان طفلاً يتيماً، وغريب الأطوار لا يفهمه أحد، ويسخر منه الجميع. لم يكن الصبي الذي تتوقع أن يكون قادراً فيما بعد على تعبئة الأمة لخوض الحرب من خلال خطاباته فقط.

تعرض "ديموستيني" لأسوأ الظروف التي من الممكن أن يتعرض لها طفل: فقد وُلد يعاني مشكلات صحية معينة، وهجره كل من اعتمد عليهم. لم يكن كل ذلك سهلاً عليه. فلو تعرضنا لمثل ظروفه، لاستسلمنا في الحال. لكن "ديموستيني" لم يفعل ذلك.



كانت تعلق في ذهن الصبي صورة أحد الخطباء العظماء، وهو رجل شاهده ذات مرة يتحدث في المحكمة في أثينا. أثار هذا الرجل الماهر والبليغ، إعجاب الجماهير، الذين ظلوا متبهيّن لساعات لكل كلمة يقولها - لقد تمكن من قهر خصومه ببلاغة حديثه وقوة أفكاره فقط لا غير. هذا المشهد جعل "ديموستيني" يشعر بالحماسة والتحدى؛ لأن هذا الخطيب القوي والواثق بنفسه كان يمثل صورة مختلفة تماماً عن شخصيته الضعيفة والمقهورة، والعاجزة، والتي يتجاهلها الجميع.

لذلك، قرر أن يفعل شيئاً بهذا الشأن.

لكي يتغلب على مشكلة التحدث لديه، ابتكر تمارين غريبة. كان يملأ فمه بالحصى ثم يتدرب على الحديث. وكان يتدرب على خطب كاملة في أثناء هبوب الرياح أو خلال صعوده أحد المرتفعات الوعرة. وتعلم أن يلقي خطابات كاملة دون أن يأخذ أنفاساً متقطعة. وسرعان ما تحول صوته الهادئ الضعيف إلى صوت قوي وواضح.

انعزل "ديموستيني" عمن حوله وقبع تحت الأرض حيث المخبأ الذي بناه ليدرس به ويعلم نفسه. وحتى يتأكد من أنه لن ينشغل بأي تشتت خارجي، حلق نصف رأسه كي يشعر بالحرج الشديد من أن يخرج بهذه الهيئة فيقع في مكانه. ومنذ ذلك الحين، التزم بأن يذهب كل يوم إلى هذا المخبأ ليطور من صوته، وتعبيرات وجهه، وقدراته الجذالية.

وعندما خرج من المخبأ، كان ذلك مجرد خطوة لتعلم المزيد. فكل لحظة، وكل حديث، وكل مناقشة كانت فرصة له ليحسن من

قدراته. لم يكن ذلك إلا لهدف واحد: وهو أن يواجه أعداءه في المحكمة ويسترد ما سلب منه. وهو ما قام به.

حين بلغ سن الرشد، أقام دعوى ضد الأوصياء الذين سرقوا ميراثه، فتجاهلوا جهوده وعينوا محامين للدفاع عنهم، لكنه رفض أن يوقفه أحد. وبمرونة وإبداع، وقف أمامهم في دعوى تلو أخرى وألقى خطاباً لا تعد ولا تحصى. وبثقته بنقاط قوته المكتسبة حديثاً، وبالجهد التي قام بها، انتصر عليهم في النهاية.

حينئذ، لم يكن قد تبقى من ميراثه سوى جزء ضئيل، لكن الأموال أصبحت بالنسبة له أمراً ثانوياً. فشهرة "ديموستيني" كخطيب، وقدرته على قيادة الجماهير، ومعرفته الفذة بتعقيدات القانون كانت تفوق في قيمتها ما تبقى من ثروة كانت في يوم من الأيام شيئاً عظيماً. كانت كل خطبة يلقيها تزيد من قوته، وكل عقبة يواجهها تزيد من إصراره. فاستطاع التعامل مع المستأسدين وهزم الخوف. وفي أثناء صراعه مع حظه السيئ، وجد "ديموستيني" ما كان يريد: سوف يصبح صوت أثينا، وخطيبها العظيم وضميرها. لقد نجح بسبب ما مر به وطريقة تفاعله معه. فقد وجه غضبه وألمه نحو التدريب، ثم نحو خطابه، داعماً كل ذلك بضراوة وقوة لا يستطيع أحد أن يجابهها أو ينافسها.

سأله بعض الأكاديميين ذات مرة عن الصفات الثلاث الأكثر أهمية لإلقاء الخطب. وقد لخص رده في كلمة واحدة كررها ثلاث مرات: "الفعل، ثم الفعل، ثم الفعل".

بالطبع، لقد فقد "ديموستيني" ميراثه، وهذا أمر صعب للغاية، لكنه خلال تعامله مع هذه الحقيقة، جعل من نفسه شخصية أفضل - شخصية لا يستطيع أحد أن ينتزعها منه.

لكن ماذا عنك أنت حينما مد شخص ما يده بالسوء نحوك؟ ماذا كان رد فعلك؟ هل طويت يدك؟ أم حاولت الاستفادة من الموقف قدر الإمكان؟ إذا حدث انفجار، أو لم يحدث؛ فهل ستكون من يركض نحوه؟ أم من يركض بعيداً عنه؟ أم أنك ستفعل الأسوأ وتقف عاجزاً دون أن تفعل أي شيء؟

هذا الاختبار البسيط للشخصية يوضح لنا حقيقة شخصيتنا. ومن المحزن أن كثيراً منا يخفق به - نخترع عدم الإقدام على أي فعل. رغم أن الفعل أمر طبيعي وفطري. فحين تتعرقل وتسقط، سيتصرف جسدك تلقائياً ليحميك. ستمد يدك كي لا تسقط، وكي لا يتضرر وجهك. وإذا تعرضت لحادث مؤلم، فستصاب بصدمة لكذلك ستظل قادراً على رفع يدك ووضعها على وجهك. من هنا أتى مصطلح الجرح الدفاعي. فنحن لا نفكر، ولا نشكو، ولا نجادل. لكننا نقدم على الفعل. فنحن لدينا قوة حقيقية - قوة لسنا على دراية بحجمها. لكن في حياتنا، حين تكون أسوأ غرائزنا تحت السيطرة، نضيع الوقت سدى. ولا نتصرف مثلما فعل "ديموستيني"، بل نصبح ضعفاء ونعجز عن تطوير أنفسنا. قد نكون قادرين على صياغة المشكلة، والحلول المحتملة، لكن بعد أسابيع، أو أشهر، أو سنوات في بعض الأحيان، ستظل المشكلة موجودة. أو تصبح أسوأ من ذي قبل. كأننا ننتظر شخصاً آخر كي يتعامل معها، أو أننا نظن أن العقوبات ستزول من تلقاء نفسها.

جميعنا يفعل ذلك، حيث نقول: "إنني (مجهد، ومرهق، ومتوتر، ومشغول، ومشوش، ومهزوم)".

وماذا بعد؟ ما الذي نفعله بشأن ذلك؟ نتنزم ونحتفل، أو نقضي وقتاً ممتعاً، أو نصاب بالكسل، أو ننتظر.

إن تجاهل الأمر أو التظاهر بعدم وجوده شعور يبعث على الارتياح. لكك تعرف في أعماقك أن ذلك لن يُغير من الأمر شيئاً. عليك أن تُقدم على الفعل، وعليك أن تبدأ الآن في ذلك.

نحن ننسى أن أهم ما في الحياة ليس ما يحدث لك أو المكان الذي تأتي منه، بل رد فعلك نحو ما يحدث وما مُنح لك. لكي تفعل شيئاً مميزاً عليك أن تحاول الاستفادة من كل الظروف المحيطة بك. الناس تحوّل الواقع المرير إلى شيء جميل طوال الوقت - واقع أسوأ بكثير مما نواجهه. أنا أتحدث عن الإعاقات الجسدية، والتميز العنصري، والمعارك ضد الجيوش الكبرى. لكن هؤلاء البشر لم يستسلموا. لم يشعروا بالأسف نحو أنفسهم. ولم يخدعوا أنفسهم بأوهام الحلول السهلة، بل ركزوا على الشيء الأهم: ألا وهو التحلي بالحماسة والإبداع.

بعض الناس الذين وُلدوا في فقر مدقع، أو صراع، أو فوضى العقود الماضية، تحرروا من المفاهيم الحديثة للعدالة أو الخير أو الشر؛ لأنه لا شيء من ذلك ينطبق عليهم. كل ما كانوا يعرفونه. ويملكونه - هو الشيء الذي يوجد أمامهم. وبدلاً من الشكوى، تفاعلوا مع الأمر. واستخلصوا منه أفضل ما به؛ لأنه لا خيار أمامهم غير ذلك.

لا أحد يريد أن يُولد ضعيفاً أو مظلوماً، أو أن يعيش على حد الكفاف، أو أن تجابهه عقبة تعرقل له طريقه. مثل هذه الظروف لا تتأثر بالتصور، لكنها تحتاج إلى الإقدام على الفعل. فهذا في الحقيقة هو الشيء الوحيد الذي سوف تستجيب له تلك المواقف.

لا أحد يقول إنك لا تستطيع أن تأخذ دقيقة لتفكر، لتعلن الظروف. عبر عن مشاعر غضبك، عبر عما يجول بداخلك، وقيم الموقف. لكن لا تستغرق في ذلك كثيرا؛ لأن عليك أن تعود للعمل، فكل عقبة نتغلب عليها تشد من أزرنا لمواجهة العقبة التالية. لكن...

كلا. ليست هناك أعذار أو استثناءات، وليست هناك بدائل إلا المواجهة.

ليست لدينا رفاهية الهروب، أو الاختباء؛ لأن لدينا شيئا خاصا جدا نحاول فعله. لدينا عقبة علينا أن نتخطاها ونطوعها لصالحنا. لن يأتي أحد لإنقاذك. وإذا أردنا أن نذهب حيثما نشاء - أن نحقق أهدافنا - فلن تكون هناك إلا طريقة واحدة، وهي أن نواجه مشكلاتنا من خلال القيام بالفعل المناسب. من ثم، نستطيع دائما أن نستقبل العقبات التي تقف في طريقنا (فقط) بالآتي:

- الطاقة
  - والمثابرة
  - والنهج المدروس والمتناسق
  - التكرار والمرونة
  - والواقعية
  - والرؤية الإستراتيجية
  - والمكر والدهاء
  - واصطياد الفرص واللحظات بالغة الأهمية
- هل أنت مستعد للعمل؟

---

## تحرك

---

علينا جميعاً أن نفاضل بين التحرك والتعب أو السكون  
والصدأ. أما أنا فقد اخترت التحرك.

– ثيودور روزفلت

أرادت "أميليا إيرهارت" أن تصبح طيارة عظيمة. لكن ذلك كان في  
العشرينيات، حيث كان الناس يعتقدون أن النساء يتسمن بالضعف  
وليست لديهن القدرة على ذلك. ولم يكن قد مر عقد على إعطاء  
المرأة حق الانتخاب.

لم تستطع أن تكسب قوتها من خلال العمل كطيارة؛ لذلك عملت  
إخصائية اجتماعية. وذات يوم تلقت مكالمة هاتفية، وكان الرجل  
الذي يتحدث إليها لديه اقتراح مزعج: لدينا شخص يرغب في تمويل  
أول رحلة طيران عبر الأطلسي تقوم بها سيدة. وأول سيدة اخترناها  
رفضت قبول العرض. لن تقودي الطائرة فعلياً، وسنرسل رجلين  
كمراقبين لك وسندفع لهما الكثير من المال، أما أنت فلن تحصلي

على أية أموال مقابل الرحلة. أوه، وهناك احتمال كبير أن تفقد حياتك خلال هذه الرحلة.

هل تعرف ماذا قالت لهذا الرجل؟ وافقت على العرض.

لأن هذا هو سلوك متحدي الصعاب. وهذه هي الطريقة التي ينجحون بها في إنجاز المهام - سواء مهمة الطيران أو كسر الصورة النمطية للجنسين. فهم يبدؤون، من أي مكان وبأية طريقة، ولا يبالون بما إذا كانت الظروف مواتية أم أن هناك من يستهين بهم؛ لأنهم يعلمون أنهم حين ينطلقون، إذا استطاعوا فحسب أن يحصلوا على قوة دافعة، فسيحققون ما يريدون.

وهذا ما حدث مع "أميليا إيرهارت". بعد ذلك وفي أقل من خمس سنوات كانت "أميليا" هي أول سيدة تطير منفردة ودون توقف عبر الأطلسي، وأصبحت من أكثر الناس احتراماً وشهرة في العالم.

لكن، لا شيء من ذلك كان سيحدث في حال إذا ما رفضت هذا العرض المهيمن أو جلست تبكي على حالها. ولم يكن شيء من ذلك ليحدث أيضاً لو كانت توقفت بعد ذلك الإنجاز الأول؛ فأهم شيء في هذه القصة أنها أخذت زمام المبادرة وانطلقت. وهذا هو سبب نجاحها.

قد تكون الحياة محبطة. ففي أحيان كثيرة نكون على دراية بمشكلاتنا. وربما نعلم أيضاً ما الذي من المفترض أن نفعله بشأنها. لكننا نخشى أن يكون تحركنا محفوفاً بالمخاطرة، أو مكلفاً للغاية، أو مبكراً للغاية، أو ألا نكون قد امتلكنّا الخبرة، أو أن يكون الأمر بخلاف ما تصورناه. أو ربما لأننا نعتقد أن شيئاً أفضل منه قد يأتي، أو أنه قد لا يجدي نفعا.

هل تعرف ما نتيجة ذلك؟ لا شيء. النتيجة هي أننا لا نفعل أي شيء.

قل لنفسك: قد فات أوان الخوف. الرياح عصفت والأجراس دقت. فانطلق وسر للأمام.

نفترض غالباً أن العالم يتحرك وفقاً لأهوائنا، فنراجع عندما يحين وقت المبادرة، ونسير ببطء حين يكون علينا العدو أو حتى الجري بسرعة شديدة. وبعد ذلك نصاب بالصدمة حين لا يحدث أي شيء مهم، أو حين لا نجد الفرص، أو حين تظهر عقبات جديدة أمامنا، أو حين ينتصر علينا أعداؤنا. من الطبيعي أن ينتصروا؛ لأننا منحناهم المساحة والفرصة لذلك.

إذن، فالخطوة الأولى هي: ارفع المضرب واقذف الكرة. عليك أن تبدأ حتى تتمكن من الذهاب حيثما ترغب.

دعنا نفترض أنك بالفعل قمت بذلك. إنه لشيء رائع. أنت تسبق معظم الناس الآن. لكن دعنا نكون صرحاء ونطرح هذا السؤال: هل من الممكن أن تفعل المزيد؟ ربما يكون الأمر كذلك - فهناك دائماً المزيد. على الأقل، عليك أن تجتهد أكثر. فقد تكون بدأت، لكنك لم تبذل قصارى جهدك بعد - والأحداث تؤكد ذلك.

هل هذا سيؤثر على نتائجك؟ بالطبع.

في الأعوام الأولى من الحرب العالمية الثانية، لم يكن هناك أمر أسوأ للجنود الألمان من أن يرسلوا إلى الجبهة في شمال إفريقيا؛ فهم يكرهون قسوة الطقس والتضاريس التي تخرب معداتهم وخططهم.



فكانت تحركاتهم تتفق مع شعورهم: أي أنهم كانوا يتحركون ببطء، وتردد، وحذر.

لكن المارشال "إرفين روميل" كان يعجبه ذلك. فقد كان يرى أن الحرب لعبة تستلزم المخاطرة، والمجازفة، والمغامرة، وسرعة الخطى. والأهم من ذلك أنه خاض هذه اللعبة بحماس شديد، وكان يشد من أزر الجنود دائماً. كان الجنود الألمان يقولون عنه: أينما وجد "روميل"، وجدت الجبهة.

هذه هي الخطوة التالية: ضع قدمك على ركاب السرج وانطلق. بالطبع ليس هذا ما يقال عن معظم القادة اليوم. فبينما يذهب المدير التنفيذي الذي يتقاضى راتباً كبيراً في إجازات طويلة ويختبئ خلف برامج الرد الآلي على رسائل البريد الإلكتروني، يكون هناك مَنْ يعمل لثمانى عشرة ساعة يومياً لإنشاء الشركة الجديدة التي ستدمر شركة هذا المدير التنفيذي. ولنكن صرحاء، نحن نتبنى توجهها أشبه بتوجه هذا المدير التنفيذي حين يتعلق الأمر بالمشكلات التي نواجهها (أو لا نواجهها).

فبينما تكون نائماً، أو مسافراً، أو موجوداً بأحد الاجتماعات، أو متصفحاً للإنترنت، يحدث لك الشيء ذاته. فأنت تخطو ببطء وتمهل ولا تحاول أن تسرع قليلاً. ولديك مليون سبب يجعلك لا تتحرك بوتيرة أسرع. وكل هذا يضخم من العقبات الموجودة في حياتك.

لسبب أو لآخر، نتجه تلك الأيام إلى التقليل من أهمية الخشونة في التعامل، وخوض المخاطر، وسرعة الانطلاق؛ ربما لأن هذه الأمور ارتبطت سلباً بمفاهيم معينة للعنف وسمات الذكورة.

لكن "إيرهارت" أظهرت بالطبع أن ذلك غير حقيقي. في الواقع، لقد كتبت على أحد جوانب طائرتها الكلمات الآتية: "فكر دائما وعصا القيادة إلى الأمام". بمعنى: أنك لا تستطيع أن تخفض من سرعة الطيران - لأنك إذا فعلت ذلك، ستتخطم الطائرة. كن متأنيا بالطبع، ولكنك بحاجة دائما إلى الماضي قدما.

وهذا هو الجزء الأخير: واصل التحرك دائما.

مثلا فعلت "إيرهارت"، كان "روميل" يعلم من التاريخ أن من يواجهون المشكلات والحياة بروح حماسية ومبادرة، يفوزون دائما. فكان يمضي دائما إلى الأمام، مواصلا الهجوم الضاري على القوات البريطانية الأكثر حذرا.

أدت سلسلة هجماته على برقة، وطبرق، وتونس إلى تحقيق بعض من الانتصارات الأكثر دهشة في تاريخ الحروب العسكرية. لقد انطلق مبكرا، حين كانت بريطانيا لا تزال تحاول أخذ قسط من الراحة، ونتيجة لذلك، استطاع "روميل" استغلال ما بدا أنه مميزات لا حصر لها في بعض من أكثر التضاريس قسوة على سطح الكوكب. فقد افتتح ساحات القتال الموحشة لشمال إفريقيا، بمساحاتها الشاسعة، ورياحها الرملية الحاجبة للرؤية، وحرارتها الحارقة، وافتقارها للمياه؛ لأنه لم يتوقف قط عن الماضي قدما.

وهذا ما أدهش حتى قادته العسكريين الذين حاولوا مرارا وتكرارا الإبطاء من خطواته؛ لأنهم كانوا يفضلون التشاور والحوار عن التحرك والماضي قدما. وكان لذلك تأثير سلبي على القوة الدافعة التي كونها "روميل" داخل جنوده - تماما مثلما يحدث في حياتنا.

لذلك، حين تشعر بالإحباط فيما يتعلق بالسعي لتحقيق أهدافك، لا تقف مكانك وتشكو من عدم امتلاكك ما تريد أو عدم استطاعتك التغلب على العقبة التي تعرقل طريقك. فإذا كنت لم تحاول بعد، فستظل بالتأكيد في المكان ذاته، ولن تحقق أي شيء.

نحن نتحدث كثيرًا عن الشجاعة كصفة عظيمة القيمة لا يسهل التحلي بها، لكننا نسينا أنها في حقيقتها مجرد القيام بفعل ما - سواء أكان الاقتراب من شخص يثير بك الشعور بالخوف أو الشروع في قراءة كتاب عن موضوع بحاجة لتعلمه. فمثلما فعلت "إير هارت"، بدأ جميع العظماء الذين يثيرون إعجابك مشوارهم بمقولة: نعم، دعنا نتطلق. وعادة ما كانوا يفعلون ذلك في ظروف أسوأ من أية ظروف أخرى قد نواجهها في حياتنا.

الظروف غير المواتية أو عدم استعدادك لما أنت مقبل عليه لا يعني أن تتراجع. فإذا كنت تريد قوة دافعة، فسيكون عليك أن تخلقها بنفسك، الآن، من خلال النهوض والانطلاق في مشوارك.

---

## كن مثابرا

---

— ❦ —

يقال إن أفضل طريق للخروج من الأزمة هو اجتيازها،  
وأنا أوافق على ذلك؛  
لأنني لا أجد طريقا أفضل منه.  
— روبرت فروست

على مدار ما يقرب من عام، حاول الجنرال "يوليسيس إس. جرانت" أن يدمر حصون مدينة فيكسبيرج، التي تقع على منحدرات ولاية مسيسيبي، وتعزز من سيطرة القوات الكونفيدرالية على أهم نهر في الدولة وهو نهر المسيسيبي. حاول الهجوم بشكل مباشر، وحاول المراوغة، وقضى شهوياً في حفر قناة جديدة لتغيير مسار النهر. وفجر السدود القابعة عند المنبع، وحاول أن يبحر بالقوارب على أراضي المدينة التي غمرتها المياه.

لكن لم يجد أي شيء من ذلك. وكانت الصحف تتناقل هذه الأخبار. ومرت أشهر دون تقدم، فأرسل الرئيس "لينكولن" بديلا له، وكان الرجل على أهبة الاستعداد. لكن "جرانت" رفض أن تهتز ثقته

بنفسه، ورفض الاندفاع أو التوقف. كان يعلم أن هناك نقطة ضعف في مكان ما، فإما أن يجدها أو يخلق بنفسه واحدة.

كانت خطوته التالية معاكسة تماماً للنظريات العسكرية المتعارف عليها. فقد قرر أن يبجر بقواربه أمام منصات إطلاق المدافع التي كانت تحرس النهر - وهذا خطر جسيم؛ لأنه بمجرد أن يمر لن يستطيع التراجع مرة أخرى. رغم حدوث إطلاق نيران كثيفة طوال الليل، فإن جميع القوارب تقريباً لم تصب بضرر. وبعد بضعة أيام، عبر "جرانت" النهر مجتازاً حوالي ثلاثين ميلاً في اتجاه المجرى عند مستعمرة هارد تايمز بولاية لويزيانا.

كانت خطة "جرانت" تتسم بالجرأة والإقدام؛ فكان على جنوده الذين تركوا معظم مؤنهم خلفهم أن يتغذوا على ما تنبت الأرض، ثم يبحروا في النهر، محتلين مدينة تلو أخرى. وبمرور الوقت حاصر "جرانت" مدينة فيكسبيرج ذاتها، وكانت رسالته لرجاله وأعدائه واضحة: أنه لن يستسلم أبداً؛ فقد تحطمت الحصون في النهاية. ولم يستطع أحد أن يوقف زحف "جرانت". فالتصر الذي حققه لم يكن نصراً عادياً ولكنه كان ينم عن إصرار وإرادة.

إذا كنا نريد أن نتخطى عقباتنا، فهذه هي الرسالة التي يجب أن نبثها - داخلياً وخارجياً. لن يوقفنا الإخفاق، ولن نسمح لأي تشنت خارجي أن يؤثر علينا. سنبدل قصارى جهدنا إلى أن نزيل العقبة من طريقنا؛ فالاستسلام يعد مضيعة للوقت.

في مدينة فيكسبيرج تعلم "جرانت" شيئين. الأول: هو أن المثابرة والإصرار عاملان مهمان للغاية ولا غنى عنهما لأي قائد مثله.

والشيء الثاني هو أنه نتيجة لهذا التفاني، وبعد استنفاد جميع الخيارات التقليدية الأخرى، يجبر المرء على تجربة شيء جديد. إن قرار "جرانت" بالتخلي عن المؤن والعيش على غنائم الأراضي المعادية هو إستراتيجية لم تختبر من قبل وهو ما يستطيع الشمال الآن أن يستخدمه ليستنزف ببطء موارد الجنوب وقدرته على الحرب. من خلال إصراره لم ينجح فحسب: حين جرب كل الطرق الخطأ، اكتشف "جرانت" طريقة جديدة تماما - طريقة جلبت الانتصار. قصة "جرانت" ليست استثناء للقاعدة، بل هي القاعدة ذاتها. فهذا هو الابتكار.

في عام ١٨٧٨، لم يكن "توماس إديسون" الشخص الوحيد الذي أجرى تجارب متعلقة بفكرة المصابيح المتوهجة. لكنه كان الوحيد الذي اختبر ستة آلاف نوع من الأسلاك المختلفة - من بينها سلك مصنوع من شعر لحية أحد مساعديه - وكان يقترب في كل مرة من السلك المناسب.

وقد وجده بالطبع - مثبتاً أن العبقرية ما هي إلا مثابرة متخفية. باستخدامه كل طاقته الجسدية والعقلية - دون كلل أو استسلام - صمد "إديسون" وتفوق على المنافسين والمستثمرين غير الصبورين، واستطاع من خلال قطعة من الخيزران، أن ينير العالم.

"نيكولا تسلا" الذي قضى عاما محبطا في معمل "إديسون" خلال اختراع المصباح الكهربائي، قال ذات مرة إن "إديسون" إذا أراد أن يبحث عن إبرة في كومة قش، "فإنه سيفحص قشة تلو أخرى حتى يجد ما يبحث عنه". حسناً، أحيانا تكون هذه هي الطريقة الصحيحة.

خلال مواجهتنا للعقبات، سيكون من المفيد أن نتذكر "جرانت" و"إديسون". نتخيل "جرانت" وسيجاره في فمه، ونتخيل "إديسون" جاثماً على يديه وركبتيه في المعمل لعدة أيام على التوالي. فكل منهما يجسد المثابرة والإصرار والمعنى الذي يحتويه أحد أبيات الشعر في قصيدة Ulusses للكاتب "ألفريد تيسون": "السعي، والبحث، والإيجاد". فكلاهما رفض الاستسلام، وقرر البحث عن جميع الخيارات وتجربتها خياراً تلو آخر بالحماسة ذاتها، مدركين أنهما سيجدان الخيار المناسب لا محالة، ورحبا بفرصة الاختبار ثم الاختبار ثم الاختبار، وشعرا بالامتنان للمعلومات التي لا تقدر بثمن التي حصلنا عليها من خلال هذه الطريقة.

الشيء الذي يقف في طريقك لن يذهب في أي مكان. ولن تتخلص منه بالمعجزات. لكن عليك أن تنظر إليه وإلى الناس من حولك، الذين بدأوا التعبير عن شكوكهم وتقدير أعذارهم، وقل لهم، كما قالت "مارجريت تاتشر": "غيروا مساركم إن أردتم.. فليس من أخلاقي التراجع".

كثير من الناس يعتقدون أن الانتصارات العظيمة التي حققها أناس مثل "جرانت" و"إديسون" جاءت من خلال لحظة نفاذ بصيرة، أي أنهم حلوا المشكلة بالعقريّة وحدها. في الحقيقة، ما جعل الحل يبرز على السطح هو الضغط البطيء المتكرر من عدة جوانب مختلفة، بالإضافة إلى استبعاد كل الخيارات غير المجدية. عبقريتهم كانت تكمن في وحدة الهدف، ومقاومة الشك، والرغبة في الاستمرار والمواصلة.

إذن، ماذا إذا كان هذا النهج ليس "علميًا" أو "مناسبًا" كغيره؟  
أهم شيء أن يكون فعالاً.

فالعمل به يعود عليك بالنفع. إنه لأمر بسيط (لكن مرة أخرى ليس باليسير).

بالنسبة لمعظم ما نفعله في الحياة، المهارة ليست هي القضية. فنحن عادة مهرة وعلى دراية بالأمور ولدينا القدرة. لكن هل لدينا الصبر لتتقيح فكرتنا؟ هل لدينا الطاقة لتطرق عددًا كافيًا من الأبواب حتى نجد المستثمرين أو الداعمين؟ هل لدينا الإصرار لمواجهة المشكلات السياسية والدرامية التي تطرأ في أثناء العمل مع مجموعة؟

بمجرد أن تبدأ في مهاجمة العقبات، فلا تفكر في الاستسلام مطلقاً؛ لأنه لم يعد خياراً. هل نترك طريقاً للذهاب إلى آخر قد يكون أكثر فائدة؟ بالتأكيد، لكن هذا يختلف كثيراً عن الاستسلام؛ لأنك أحياناً تشعر بالرغبة في الاستسلام بينما تكون على مقربة من تحقيق هدفك.

فكر في هذا المنهج.

لا تتسرع.

لا تقلق.

لا تيأس.

لا تتوقف فجأة.



تذكر وذُكر نفسك بالجملة التي كان "أبكتيتوس" يفضلها: "ثابر وقاوم". ثابر في عملك، وقاوم الاستسلام للتشتت أو تثبيط العزيمة، أو الاضطراب.

فلا داعي للقلق أو الاندفاع. وليست هناك حاجة للانزعاج أو اليأس. فأنت لن تذهب إلى أي مكان - ولن تستطيع الهرب، لكنك ستظل في ذلك لفترة طويلة.

لأنك حين تلعب للنهاية، لا يكون هناك سبب للقلق بشأن الوقت. فأنت تعلم أنك لن تتوقف حتى تنتهي اللعبة - وأن كل ثانية متاحة هي فرصة لك لتستخدمها؛ لذلك فإن العوائق المؤقتة لا تبعث على الإحباط، فهي مجرد نتوءات بامتداد طريق طويل تنوي اجتيازه.

القيام بأشياء جديدة في حد ذاته يعني مواجهة العقبات، فالطريق الجديد بحكم طبيعته يكون غير واضح. ولكن بالمثابرة والصبر وحدهما نستطيع إزالة العقبات والعوائق. وبمواجهة العوائق التي تجعل الآخرين يتراجعون نستطيع أن نجد أنفسنا على أرض لم تدب عليها قدم من قبل - بالمثابرة والإصرار وحدهما نستطيع تعلم ما لم يصبر الآخرون على تعلمه.

لا بأس من الشعور باليأس، لكن الاستسلام ممنوع. فأنت تعرف أن لديك رغبة في الانسحاب، لكنك تواصل في طريقك حتى تستولي على الحصن المنيع الذي قررت أن تحاصره - هكذا تكون المثابرة. ذات مرة قال "إديسون" بشأن الاختراعات: "الخطوة الأولى هي الحدس - وهذا يأتي على حين غرة - ثم تبدأ العقبات في الظهور".

تميز "إديسون" عن المخترعين الآخرين بمواجهة تلك الصعاب،  
والتفاني المستمر في تخطيها.

بمعنى آخر: من المفترض أن يكون الأمر صعباً. ومحاولاتك الأولى  
لن تجلب ما تريده؛ فالأمر سيستنزفك - لكن الطاقة هي رأس المال  
الذي نستطيع دائماً إيجاد المزيد منه. إنه مصدر متجدد. توقف عن  
البحث عن المعجزات، وابدأ في البحث عن نقاط الضعف. توقف عن  
البحث عن المثالية، وابدأ في تفحص المشكلة من جميع الزوايا.  
هناك خيارات. استقر لفترة طويلة ثم جرّب كل احتمال، وستصل إلى  
مرادك.

وحين يسأل الناس أين نكون، وماذا نفعل، وكيف تطور "الموقف"،  
ينبغي أن تكون الإجابة واضحة: نحن نعمل على الأمر. نحن نقرب من  
نيل ما نريده. فحين تأتي العوائق، نرد بمضاعفة العمل والجهد.

---

## أعد المحاولة مرة أخرى

---

— ❦ —

ما الإخفاق؟ إنه مجرد نوع من التعلم؛ وأولى الخطوات نحو شيء أفضل.

— ويندل فيليبس —

في وادي السيليكون، لا تصنع الشركات الناشئة منتجات نهائية، بل تصدر "منتجًا أوليًا" - أي النسخة الأساسية والأولية لفكرتهم الرئيسية تصاحبها ميزة أو ميزتان أساسيتان فحسب. والهدف هو أن تعرف في الحال رد فعل العملاء. وإذا كان رد الفعل ضعيفًا، فسيكون إدراك الإخفاق سريعًا وكلفته زهيدة. وأيضًا من خلال ذلك يستطيعون تجنب الاستثمار في منتج لا يرغب العميل. فالمهندسون اليوم يقولون ساخرين: الإخفاق ميزة. لكنها ليست مزحة: فالإخفاق يمكن أن يكون شيئًا ثمينًا إذا كان ما تحاول فعله هو التحسن، أو التعلم، أو فعل شيء جديد. كل نجاح يحققه المرء تسبقه تجربة فاشلة، فليس هناك شيء مخجل في أن تخطئ، أو تغير مسارك. فكلما أخفقنا في شيء، تولدت لدينا خيارات جديدة. ومن ثم تصبح المشكلات فرصًا.

طريقة العمل القديمة، حيث كانت الشركات تخمن ما يريده العملاء من خلال البحث ثم تصنع المنتجات في أحد المعامل، بمعزل عن الآراء وردود الأفعال، ما يعكس مدى الخوف من الإخفاق والتأثر الشديد به. فإذا أخفق منتج عالي الجودة في يوم إطلاقه، فهذا يعني أن كل الجهد الذي بُذل قد ضاع هباءً. وإذا نجح، فلن يعرف أحد سبب نجاحه. لكن، من ناحية أخرى، المنتج الأولي يتقبل الإخفاق ويسعى لمعرفة تعليقات العملاء. فمن خلال الإخفاق سيصبح المنتج أقوى، سيتم تجاهل خصائصه غير الفعالة التي لم تثل إعجاب العملاء، ثم تركيز موارد المطورين المحدودة على تحسين الخصائص الفعالة. إن العالم الذي نعمل فيه أكثر فأكثر هو من أجل أنفسنا، وقد أصبحنا فيه مسئولين عن أنفسنا ومن المهم أن نرى أنفسنا مثل تلك الشركات الناشئة.

وهذا يعني تغيير العلاقة مع الفشل أو الإخفاق، أي إعادة المحاولة، ثم الإخفاق، ثم التطور؛ فقد رتبنا على المحاولة، وإعادة المحاولة، مرتبطة بقدرتنا على تحمل الفشل، ثم الفشل ثم الفشل. في طريقنا نحو النجاح، سنخفق - ربما لعدة مرات. ولا بأس في هذا. بل قد يكون ذلك شيئاً جيداً؛ فالنجاح والإخفاق وجهان لعملة واحدة. لا يمكن أن يأتي أحدهما دون الآخر. الحالة الوحيدة التي قد تنهار فيها هذه العلاقة هي عندما يتوقف المرء عن النجاح؛ لأنه تعامل مع الإخفاق بطريقة خطأ.

حين تواجه الإخفاق، اطرح هذه الأسئلة: أين يكمن الخطأ؟ ما الذي يحتاج إلى التحسين؟ ما النقاط التي تجاهلتها؟ فهذا يساعد على خلق طرق بديلة لفعل ما يلزم فعله - طرق هي في الأغلب أفضل من الطرق التي بدأنا بها؛ فالإخفاق يضعك في مواقف يتحتم عليك اجتيازها، فهو مصدر للتقدم.

وهذا ما يفسر السبب في أن قصص النجاح العظيمة يسبقها دائماً إخفاق مدوّ؛ لأن أصحاب هذه القصص عادوا لنقطة البداية ووضعوا خطة جديدة، فهم لا يخجلون من الإخفاق، بل يجعلونه مصدراً للتحفيز والتشجيع. أحياناً في الألعاب الرياضية يستلزم الأمر وقوع خسارة مدوية ليقنع الخاسر بأن لديه القدرة على منافسة الخصم الذي أربّه (وفاز عليه) لفترة طويلة. ربما تكون الخسارة مؤلمة، لكنها، كما قال "فرانكلين"، يمكن أن تكون مصدراً للتعلم. في مجال العمل، نتعامل مع الإخفاق بحساسية أقل، ونذكر أنه جزء من العملية. فإذا نجح استثمار أو منتج جديد، فهذا شيء عظيم. وإذا أخفق، فنحن على ما يرام؛ لأننا كنا على استعداد لذلك - فنحن لم نستثمر كل قرش في هذا الخيار. رجال الأعمال العظماء:

لا يتشبثون بمنصب.

لا يخشون خسارة القليل من استثماراتهم.

لا يشعرون بالمرارة أو الإحراج.

لا يخرجون من اللعبة لفترة طويلة.

قد ينزلون عدة مرات، لكنهم لا يسقطون.

رغم أننا نعرف أن هناك دروسًا عظيمة تستخلص من الإخفاق - دروسًا كنا نراها بأعيننا - فإننا نهرب منه باستمرار. ونحن نفعل كل ما بوسعنا لتجنبه، معتقدين أنه سبب للخجل أو الخزي. فتحن حين نخفق، ننزعج ونصرخ.

حسنًا لماذا إذن قد أرغب في أن أخفق؟ إنه شعور مؤلم.

لن أدعي أنه ليس كذلك. لكننا نعلم أن الإخفاق المؤقت، والمتوقع أقل ألمًا من الإخفاق الكارثي والدائم؟ مثل أية مدرسة جيدة، فالتعلم من الإخفاق ليس مجانيًا. ثمن الدروس هو عدم الراحة والخسارة والبدء من جديد.

كن سعيدًا وأنت تدفع الثمن؛ فلن يكون هناك مدرس أفضل من ذلك لحياتك المهنية، أو لكتابك، أو لمشروعك الجديد. هناك مقولة تتحدث عن نجاح قائد سفينة أيرلندية في تحديد مواقع كل الصخور في الميناء - عن طريق الاصطدام بها مستخدمًا قاع قاربه. أيًا كانت الطريقة التي ستتمكنك من النجاح، استخدمها.

هل تتذكر "روميل" والتصرف السريع الذي قام به مع القوات البريطانية والأمريكية في شمال إفريقيا؟ هناك جزء آخر لهذه القصة. لقد اختارت قوات الحلفاء ساحة الحرب السيئة هذه عن قصد. كان "تشرشل" يعرف أن عليهم أخذ خطوتهم الأولى ضد الألمان في مكان ما، لكن القيام بذلك والخسارة في أوروبا ستكون بمثابة كارثة ستؤثر على الروح المعنوية.

في شمال إفريقيا، تعلم البريطانيون كيفية قتال الألمان - وتعلموا مبكرًا من خلال الإخفاق. لكن ذلك كان مقبولًا؛ لأنهم تباؤا بمنحنى

التعلم وخططوا من أجله، فقد رحبوا به لأنهم يعلمون، مثلما فعل "جرانت" و"إديسون"، ما يعنيه ذلك: أن النصر قادم على الطريق. ولذلك، فإن قوات الحلفاء التي واجهها "هتلر" في إيطاليا كانت أفضل من تلك التي قابلها في إفريقيا ومن تلك التي واجهها في فرنسا وألمانيا.

الحالة الوحيدة التي يصبح بها الإخفاق شيئاً سيئاً وغير مفيد هي حين لا نتعلم منه. حين نستمر في فعل الشيء ذاته مرات ومرات (وهذا هو تعريف الجنون لسبب). الناس يخفون طوال الوقت. لكنهم لا يتعلمون، ولا يسمعون، ولا يرون المشكلات التي يقدمها لهم الإخفاق. من ثم فإنه لا يساعدهم على التحسن.

الحمقى والمقاومون للتغيير هم أنماط من البشر لا يدركون أن العالم ليس لديه وقت ليتوسل إليهم ويقنعهم بأخطائهم؛ فالشخصيات الهشة والعنيدة هي التي تقاوم الفشل المفيد.

حان الوقت لكي تفهم أن العالم يقول لك شيئاً من خلال كل إخفاق وفعل. إنه تقييم - يعطيك تعليمات قيمة عن كيفية التحسن، إنه محاولة لإيقاظك من جهلك. إنها محاولة لتعليمك شيئاً. فاستمع. الدروس تكون صعبة حين لا تستمع إليها، فلا تكن كذلك.

إن قدرتك على رؤية العالم وفهمه بهذه الطريقة تعد جزءاً لا يتجزأ من عملية تخطي العقبات. هنا يصبح السلبي إيجابياً، فنحن نحول ما هو سيئ إلى فرصة، فالإخفاق ينير لنا الطريق؛ لأنه يوضح لنا الطريق الذي يجب ألا نسلكه.

---

## اتبع الطريقة المثلى

---

أسفل أسنان المشط  
يتساوى الشعر الأملس والمتشابك.  
- هرقلطس

لا يشير المدرب "نيك سابان" إليها كثيرا، لكن كل فرد من مساعديه ولاعبيه يعيشون وفقا لها، ويصرحون بها بالنيابة عنه، ويطبعونها في أذهانهم ويتذكرونها في كل فعل يقومون به؛ لأنها كلمة واحدة لكنها ذات أثر عظيم فهي المسئولة عن نجاحهم المدوي: الطريقة. "سابان"، المدير الفني لفريق كرة القدم بجامعة ألاباما - ربما يكون الفريق الأكثر شهرة وسيطرة في تاريخ كرة قدم الجامعات - لا يركز على ما يركز عليه كل مدير فني، أو على الأقل لا يتبع طريقتهم. إنه يعلم الآخرين الطريقة المثلى.

"لا تفكروا في الفوز ببطولة SEC. لا تفكروا في البطولة المحلية. فكروا فيما تحتاجون لفعله في هذه المواجهة، في هذه المباراة، في هذه اللحظة. تلك هي الطريقة المثلى: دعونا نفكر فيما نستطيع فعله اليوم، فيما سنفعله في المهمة التي بين أيدينا الآن".



في خضم فوضى الوسط الرياضي، كما هي الحال في الحياة،  
ترشدنا الطريقة المثلى إلى الطريق.

فهي تقول لنا: حسنا، عليك أن تفعل شيئاً صعباً للغاية، فلا تركز  
على ذلك. لكن، قسم المهمة إلى أجزاء. افعل ما تحتاج إلى فعله الآن.  
وافعله جيداً. وبعد ذلك انتقل إلى الشيء التالي. اتبع الطريقة ولا تسع  
وراء الجائزة.

تحقيق البطولات المتعاقبة ما هو إلا طريق علينا أن نسلكه. وأنت  
تسلك هذا الطريق في خطوات؛ فالتفوق يأتي في خطوات. التفوق في  
هذا الأمر، ثم ذاك، وما إلى ذلك. طريقة "سابان" تتلخص في أن  
تعيش الحاضر، وتتعامل معه خطوة بخطوة، ولا تتشتت بأي شيء آخر.  
فلا تشغل بالفريق الآخر، أو بالنتيجة، أو بالجماهير.

الطريقة المثلى تتعلق بالانتهاء من كل خطوة على حدة. الانتهاء  
من المباريات، الانتهاء من التدريبات. الانتهاء من الجلسات، الانتهاء  
من ركلات الكرة، الانتهاء من المسابقات. الانتهاء من اللعب، الانتهاء  
من عرقلة الخصم. أي الانتهاء من المهام الصغيرة التي بين يديك  
حالياً وإتقان فعلها.

سواء كنت تسعى إلى قمة النجاح في مجالك أو تحاول تخطي بعض  
المحن، فإن الحل هو اتباع تلك الطريقة. لا تفكر في النهاية - فكر في  
تخطي الخطوة تلو الأخرى. حاول أن تصل إلى النهاية وجبة بوجبة،  
استراحة باستراحة، نقطة بنقطة، يوماً بيوم.

وحين تفعل ذلك بشكل صحيح، ستري أن أصعب الأشياء أصبحت  
غاية في السهولة؛ لأن اتباع هذه الطريقة يمنحك شعوراً بالاسترخاء،  
فتحت تأثيرها، لا نشعر بالذعر. حتى المهام الكبيرة تصبح مجرد  
سلسلة من عناصر صغيرة.

هذا ما أدركه مصادفة الرائد العظيم في مجال الأرصاد الجوية في القرن التاسع عشر، "جيمس بولارد إسبي"، عندما تعرض لموقف ما حين كان صبياً صغيراً. حضر "إسبي" - غير القادر على القراءة أو الكتابة حتى عمر الثامنة عشرة - خطبة مثيرة ألقاها الخطيب الشهير "هنري كلاي". وعقب انتهاء الخطبة، حاول "إسبي" المسحور بحديث "هنري" أن يذهب إليه، لكنه لم يستطع تكوين الكلمات ليتحدث إلى مثله الأعلى، فهتف أحد أصدقائه قائلاً بالنيابة عنه: "إنه يريد أن يصبح مثلك، رغم أنه لا يستطيع القراءة".

جذب "كلاي" أحد ملصقاته التي كان مكتوباً عليها اسمه "كلاي" بحروف كبيرة، ثم نظر لـ "إسبي" وقال له: "هل ترى ذلك أيها الصبي؟" مشيراً إلى أحد الحروف. "هذا حرف A، الآن أمامك خمسة وعشرون حرفاً فحسب لتسلك طريقك نحو القراءة والكتابة". لقد منحه الطريقة التي عليه أن يسير وفقاً لها. وخلال عام، بدأ دراسته في الجامعة.

أعلم أن ذلك يبدو بسيطاً للغاية. لكن تخيل، لثانية، أن شخصاً ما يقوم بمهمة صعبة للغاية ويجعلها تبدو يسيرة. ليس هناك جهد، ليس هناك صراع، فهو يشعر بالاسترخاء. ليس هناك تعب أو قلق. فهو يأخذ فحسب الخطوة تلو الأخرى. تلك هي نتيجة اتباع الطريقة المثلى.

نستطيع أن نفعل ذلك أيضاً. فلنسا بحاجة للذعر الذي نشعر به حين نواجه بعض المهام الصعبة. هل تتذكر المرة الأولى التي رأيت بها معادلة رياضية معقدة؟ كانت مزيجاً من الرموز والطلاسم. لكنك توقفت، ثم أخذت نفساً عميقاً، وبعد ذلك وجدت حلها. لقد أبعدت المتغيرات، وما تبقى كان الإجابة.

افعل ذلك الآن، افعله مع أية عقبة تواجهها. نستطيع أن نأخذ نفساً، ثم نقوم بالجزء المتاح أمامنا من المهمة - وبعد ذلك نتبعه إلى أن نصل إلى الجزء الآخر. فكل شيء بترتيب، وكل شيء مترابط. حين يتعلق الأمر بأفعالنا، فلا مجال للاضطراب والتشتت، فالعقل المضطرب يفقد مسار ما يتواجد أمامه - أي الشيء المهم في الأمر - ويصبح مشتتاً بأفكار المستقبل. إذن، الطريقة المثلى هي النظام، فالنظام يجعلنا نسيطر على تصوراتنا ونرتب أفعالنا.

الأمر يبدو واضحاً، لكننا ننساه عندما يمثل أهمية كبرى. الآن، إذا أسقطتك وطرحتك أرضاً، فماذا سيكون رد فعلك؟ ربما ستصاب بالذعر، ثم ستدفعني بكل قوتك كي تتخلص مني. لكن ذلك لن يجدي؛ لأنني باستخدام وزني، سأكون قادراً على تثبيت كتفيك على الأرض بأقل جهد - وسيصيبك الإرهاق إذا ما قاومت ذلك. هذا التصرف يعتبر عكس الطريقة التي نتحدث عنها.

فهناك أسلوب أسهل بكثير. أولاً، لا تشعر بالذعر، وحافظ على طاقتك، ولا تفعل أي شيء أحمق بأن تتصرف دون أن تفكر. ركز فحسب على ألا تجعل الأمر يزداد سوءاً. بعد ذلك ارفع ذراعيك لتخلق مساحة للتنفس، والآن حاول أن تستلقي على جانبك. من هنا تستطيع أن تبدأ في التخلص من قبضتي: اجذب إحدى ذراعي، وادفع إحدى قدمي، ثم قاوم بفخذيك، وحاول ثني إحدى ركبتيك ثم ادفعني.

سيستغرق الأمر بعض الوقت، لكنك ستخلص نفسك. في كل خطوة ستأخذها، سيجبر الشخص القابع فوقك على الاستسلام قليلاً، حتى ينتهي الأمر، وتحرر من قبضته - وهذا بفضل الطريقة المثلى.

الوقوع تحت سيطرة أحد الأشخاص أمر مؤقت وليس أبدياً. نستطيع التخلص منه من خلال معالجة كل جزء من هذا الوضع بأفعال صغيرة، ومدروسة - وليس من خلال محاولة (فاشلة) لدفع الشخص باستخدام قوة خارقة.

عند التعامل مع منافسينا في العمل نقوم بعصف ذهني لنفكر في بعض المنتجات الجديدة والمثيرة التي قد تجعلهم يخسرون المنافسة، لكننا خلال ذلك، لا نركز على هدفنا الحقيقي، فنتجنب أن نكتب كتاباً أو نصنع فيلماً رغم أن ذلك يعتبر أحد أحلامنا لمجرد أن الأمر يحتاج لكثير من العمل - فلا نستطيع أن نتصور كيفية الانتقال من وضع لا نريده لوضع نحلم به.

كم عدد المرات التي نلجأ بها إلى الحل الوسط؛ لأننا نشعر بأن الحل الحقيقي طموح للغاية أو بعيد المنال؟ كم عدد المرات التي افترضنا بها أن التغيير مستحيل لأنه كبير للغاية؟ أو يشمل مجموعات مختلفة للغاية؟ أو كم عدد الأشخاص الذين شعروا بالعجز بسبب أفكارهم؟ لقد سعوا لتحقيقها لكنهم لم يذهبوا إلى أي مكان، فأصيبوا بالتشتت وتوقفوا عن المضي قدماً. بالتأكيد هم أذكاء، لكنهم نادراً ما يستخدمون هذا الذكاء. ونادراً ما يذهبون حيثما يرغبون.

كل تلك المشكلات قابلة للحل. فكل واحدة منها ستنتهي إذا ما اتبعنا الطريقة المثلى. فتحسن نفترض خطأ أن الأمر يجب أن يحدث مرة واحدة، ونستسلم عند مجرد التفكير في ذلك. نحن مفكرون من الألف إلى الياء، نقلق بشأن الألف، ونترزع بشأن الياء، لكن ننسى الحروف الأخرى الموجودة ما بين الباء والواو.

نحن لدينا أهداف نريد أن نحققها، نعم؛ لذا، كل شيء نفعله قد يكون لخدمة غرض معين. وحين نعلم ما نعتزم فعله، سنجد أن العقبات تبدو أصغر، ويمكن التحكم فيها. أما حين لا نعلم ما نريد، سيتضخم كل شيء ويصبح مستحيلا؛ فالأهداف تساعد على وضع التغيرات الصغيرة والعقبات في حجمها الصحيح.

حين نتشتت، ونبدأ في الاهتمام بشيء آخر غير التركيز على الماضي قدما في مسارنا، فإن الطريقة المثلى هي الصوت الذي يدور بأذهاننا حتى إن كان متسلطا في بعض الأحيان. إنه صوت الحكمة، والقائد الأكبر الذي يعلم تماما من هو وما عليه فعله: اسكت، عد لأدراجك، وحاول أن تفكر فيما سنفعله بدلا من القلق بشأن ما يحدث بالخارج. أنت تعلم وظيفتك. فتوقف عن الثثرة وانتبه للعمل. الطريقة المثلى هي الصوت الذي يطالبنا بتحمل المسؤولية، ويحثنا على التصرف حتى إن كان ذلك بخطوات صغيرة.

مثل الآلة العنيدة، قاوم شيئا فشيئا. امض قدما خطوة بخطوة. استغل قوتك وفقا للطريقة، واجعل تلك الطريقة تحل محل الخوف، واعتمد عليها، وتعلم منها وثق بها.

خذ وقتك، ولا تسرع. هناك مشكلات أصعب من الأخرى، فتعامل أولا مع ما تواجهه، ثم عد إلى الأخريات لاحقا. ستصل إليهم.

تتلخص فكرة الطريقة المثلى في القيام بالفعل المناسب، في التو واللحظة. وتجنب القلق بشأن ما قد يحدث لاحقا، أو بشأن النتائج، أو الموقف ككل.

---

## قم بعملك وأتقنه

---

كل عمل تتقنه، مهما كان متواضعا، هو عمل نبيل.

– السير هنري رويس

بعد فترة طويلة من بداياته المتواضعة، تحدث الرئيس الأمريكي الأسبق "أندرو جونسون" بفخر عن مهنة الخياطة التي كان يعمل بها قبل دخوله إلى عالم السياسة، فقال: "لم تهالك ثيابي أو تتمزق قط".

خلال الحملة الانتخابية، حاول أحد الأشخاص أن يقطع حديثه ويخرجه من خلال الصباح والحديث عن تاريخه المهني كأحد أبناء الطبقة الكادحة. فأجابه "جونسون" دون أن يخرج عن السياق قائلاً: "لا يزعجني ذلك على الإطلاق؛ لأنني حين كنت خياطاً كنت ماهراً في عملي، وكنت أحبك ملابس ذات مقاسات مناسبة لعملائي، فكنت دائماً أتقن عملي".

وهناك رئيس آخر وهو "جيمس جارفيلد"، الذي تحمل نفقات تعليمه الجامعي في عام ١٨٥١ من خلال إقتناع كليته، ويسترن ريزرف إيكليكتك إنستيتيوت، بأن تسمح له بالعمل كحارس في مقابل الرسوم الدراسية. كان يقوم بعمله كل يوم والابتسامة ترسم على وجهه دون

أي شعور بالخزي. فقي كل صباح، كان يندق جرس الجامعة لتبدأ المحاضرات - في حين أن يومه هو قد بدأ قبل ذلك بكثير - ثم يذهب إلى قاعة المحاضرات بابتهاج وحماس.

وخلال عام واحد من ذلك أصبح أستاذًا جامعيًا - يدرّس مقرّرًا دراسيًا كاملاً إلى جانب دراساته. وحين بلغ سن السادسة والعشرين أصبح عميدًا للكلية.

هذا ما يحدث حين تقوم بعملك - أيًا كان - وتقتنه.

هؤلاء الرجال انتقلوا من فقرهم المدقع إلى السلطة من خلال القيام دوماً بما يُطلب منهم - وكانوا يقومون به بإتقان وفخر حقيقي، وأفضل من أي شخص آخر. في الحقيقة، لقد أتقنوا عملهم لأنه ما من أحد آخر أراد فعل هذا العمل.

أحياناً، ونحن في طريقنا إلى الوجهة التي نريدها أو نقصدها، يكون علينا أن نفعل أشياء نفضل ألا نفعلها. فكثيراً ما تكون إحدى الوظائف التي نتولاها في بداية حياتنا هي "عامل نظافة" كما قال "أندرو كارنيجي". بالطبع ليس هناك ما يدعو للخزي بالنسبة للعمل في وظيفة عامل نظافة. إنها فرصة أخرى للتفوق - وللتعلم.

لكنك مشغول للغاية بالتفكير في المستقبل، ولا تقتخر بالمهام التي بين يديك. فتفعلها فحسب وتتقاضى راتبك، وتحلم بالانتقال لمكانة أعلى في حياتك. أو تقول: "هذه مجرد وظيفة، إنها لا تمثلني، ولا تمثل أية أهمية".

يا لها من حماقة!

كل الأشياء التي نفعلها مهمة - سواء كانت صنع العصائر لجلب المال أو المذاكرة من أجل اختبار ممارسة مهنة المحاماة - حتى

بعد أن تحقق النجاح الذي تريده، فكل شيء فرصة لإظهار أفضل ما لديك. الأشخاص المنغلقون على أنفسهم هم فقط من يعتقدون أنهم جيّدون للغاية ومستعدون لأي شيء يتطلبه وضعهم الحالي. أينما كنا، وأيًا كان ما نقوم به، وأينما كنا نريد أن نذهب، نحن ندين لأنفسنا ولفننا وللعالم بأكمله بأن نقوم بهذا العمل على أكمل وجه. تلك هي مهمتنا الأساسية، والتزامنا. عندما يمثل الفعل أولوية لدينا، يختفي الغرور.

يرسم الفنان لوحات كثيرة ومختلفة في حياته ويقوم بالكثير من المهام، لكن المهم هو أنه يتعامل مع كل لوحة أو مهمة كأولوية، سواء كانت الأكثر ثمنًا أو روعة أم لا. كل مشروع نقوم به هو عمل مهم، والشئ الوحيد المخزي هو أن نعطي أقل مما نستطيع. والشئ ذاته ينطبق علينا. فنحن سنفعل ونقدم أشياء كثيرة في حياتنا. بعضها رائع، وبعضها شاق. مهما كان الذي نواجهه، مهمتنا هي أن نعمل بـ:

كد.

أمانة.

رغبة في مساعدة الآخرين قدر الإمكان.

لا ينبغي أن تطرح على نفسك هذا السؤال أبدًا، لكن ما الشيء الذي من المفترض أن أفعله الآن؟ لأنك تعلم الإجابة ألا وهي: وظيفتك. سواء كان هناك من يلاحظ ما نفعله، سواء كنا سنقاضى أجرًا عليه، وسواء كان المشروع انتهى بنجاح أم لا - كل ذلك لا يهم.



نحن نستطيع وعلينا دائماً أن نتعامل من منطلق هذه السمات الثلاث - مهما كانت العقبة.

لن تكون هناك أبداً أية عقبة تستطيع أن تعرقلنا عن تنفيذ التزامنا - بالطبع هناك تحديات سهلة وأخرى صعبة، لكن ليست هناك تحديات مستحيلة. فكل مهمة تتطلب أن نبذل قصارى جهدنا. سواء أكنّا نواجه إفلاساً وعملاء غاصبين، أو نجاحاً مالياً، ونحاول تحديد كيفية الانطلاق من هذه النقطة، إذا بذلنا أقصى جهد لدينا، نستطيع أن نشعر بالفخر بخياراتنا والثقة بها؛ لأننا أدينا مهمتنا - أيّاً كانت. نعم، نعم، لقد فعلتها. كلمة "الالتزامات" وقعها على الأذن خائق وثقيل، فأنت تريد أن تكون قادراً على فعل ما تريده أيّاً كان.

لكن كلمة "واجب" تبدو جميلة، وملهمة، وباعثة على القوة. كان "ستيف جوبز" يهتم حتى بالهيكل الداخلي لمنتجاته، فيتأكد من أنه مصمم بشكل جميل رغم أن المستخدم قد لا يراه أبداً. فقد تعلم من والده - الذي كان يتقن صنع كل شيء حتى الجزء الخلفى من خزاناته رغم أنها ستواجه الحائط ولن تظهر - أن يفكر مثل الحرفي. ففي كل مأزق تصميم، كان "جوبز" يعلم القاعدة التي يتبعها: احترم المهنة، واصنع شيئاً جميلاً.

بالطبع كل موقف يختلف عن الآخر، فنحن لا نبخترع جهاز الآيباد أو الآيفون القادم، بل نصنع شيئاً من أجل أحد الأشخاص - أو أحد الأشياء حتى ولو كان مجرد سيرتنا الذاتية. فنحن نستطيع التعامل مع كل جزء من المهمة - خاصة العمل الذي لا يراه أحد، والنقاط الصعبة التي نريد أن نتجنبها أو التي قد نهرب منها - بطريقة "جوبز": بفخر وإتقان.

عالم النفس العظيم "فيكتور فرانكل"، الذي نجا من ثلاث  
مسكرات اعتقال، وجد نوعاً من العجرفة في ذلك السؤال القديم:  
"ما معنى الحياة؟"، كما لو أن مسئولية شخص آخر أن يخبرك بذلك.  
لكنه بدلا من ذلك قال إن العالم هو الذي يطرح عليك هذا السؤال.  
ووظيفتك أن تجيب عنه بأفعالك.

في كل موقف: تطرح علينا الحياة سؤالاً، وأفعالنا تكون الإجابة.  
فوظيفتنا ببساطة هي أن نقدم الإجابات الصحيحة.

العمل الصحيح - الإيثاري، والمتفاني، والبارع، والمبدع - هو  
الإجابة عن هذا السؤال. هذه هي إحدى طرق إيجاد معنى الحياة.  
وكيفية تحويل كل عقبة إلى فرصة.

فإذا رأيت أيًا من ذلك يمثل نوعاً من العبء، فأنت تنظر إلى الأمر  
بشكل خطأ.

لأن كل ما نحتاج إلى أن أن نفعله هو ثلاث مهمات صغيرة - أن  
نبذل قصارى جهدنا، ونكون أمناء، ونساعد الآخرين وأنفسنا، فهذا  
هو كل المطلوب منا. ليس أقل ولا أكثر.

بالتأكيد الهدف مهم. لكن لا تنسَ أبداً أن كل خطوة نحو تحقيقه  
مهمة أيضاً - فكل خطوة هي لقطة من الصورة الكاملة؛ فالصورة  
الكاملة ليست مؤكدة، ولكن المؤكد هو اللقطات.

الطريقة التي تفعل بها أي شيء هي الطريقة ذاتها التي تستطيع  
أن تفعل بها كل شيء.

فنحن نستطيع دائماً أن نتصرف بطريقة مناسبة.

---

## الشيء الصحيح هو ذلك الذي يجدي نفعا

---

هل ثمرة الخيار مذاقها مر؟ إذن، ألقِ بها بعيدا.  
هل هناك نبات عليق في طريقك؟ إذن، تناد هذا الطريق.  
هذا كل ما تحتاج لمعرفته.

— ماركوس أوريليوس

في عام ١٩١٥، وفي أعماق غابات أمريكا الجنوبية، وصل الصراع المتأجج بين اثنتين من شركات الفاكهة الأمريكية المتنافسة لذروته. فكل واحدة منهما تريد باستماتة أن تسيطر على قطعة الأرض ذاتها التي تبلغ مساحتها خمسة آلاف فدان.

إذن، ما المشكلة؟ هناك شخصان مختلفان يدعيان امتلاك عقد المزرعة. وبشأن الأرض المتنازع عليها الواقعة بين جمهوريتي هندوراس وجواتيمالا، لم تكن أي من الشركتين قادرة على تحديد المالك الحقيقي حتى تستطيع شراءها منه.

طريقة تعامل كل منهما مع هذه المشكلة حددتها نظم ومبادئ كل من الشركتين. فإحدهما كانت شركة كبيرة وقوية، والأخرى كانت

ماكرو وداهية. الأولى كانت شركة يوناتيد فروت وهي واحدة من أكبر الشركات في الولايات المتحدة. والثانية شركة صاعدة وصغيرة يمتلكها "صمويل زيموراي".

ولإيجاد حل لهذه المشكلة، أوكلت شركة يونيتيد فروت فريقاً من المحامين الماهرين. وبدأ هذا الفريق في البحث عن كل ملف وقصاصة ورق في البلدة، مستعدين لدفع أية تكلفة في سبيل الانتصار؛ سواء كانت التكلفة مالاً، أو وقتاً، أو موارد.

من تفوق في هذه اللعبة هو "زيموراي" المنافس الضئيل والجاهل، أليس كذلك؟ لم يستطع أن يمارس اللعبة وفقاً لقواعد منافسه، لذا لم يقدم على ذلك. لكنه ذهب، متحلياً بالمرونة، والهدوء، والشجاعة، ليقابل المالكين المزعومين كل على حدة واشترى الأرض من كليهما. لقد دفع ثمن الأرض مرتين، لكن الأمر حسم لصالحه. فقد أصبحت الأرض ملكه. إذن انس القواعد، وقم بتسوية القضية بطريقتك.

هذه هي الواقعية. لا تشغل بأمر الطريق "الصحيح"، لكن اهتم بالطريقة المناسبة التي يمكن أن تحل بها الأمر. هذه هي الطريقة التي نستطيع بها الحصول على ما نريد.

كان "زيموراي" يتعامل دائماً مع العقبات بهذه الطريقة. فقد أخبرته الحكومة بأنه غير مسموح له ببناء الجسر الذي يحتاج إليه عبر نهر أوتيل؛ ذلك لأن بعض المسؤولين تلقوا رشوة من المنافسين لبناء جسور غير قانونية - فأمر "زيموراي" مهندسيه ببناء رصيفين طويلين في الميناء بدلاً من الجسور. وفي منتصف النهر بينهما أقام جسراً مؤقتاً يمكن له أن يصطف ليصل بينهما في غضون ساعات

معدودة. وكان هناك خط للسكك الحديدية يمتد على ضفتي النهر في الاتجاه المعاكس. وحين قدمت شركة يوناتيد فروت شكوى بسبب ذلك الأمر، ضحك "زيموراي" ورد قائلاً: "لماذا، فهذا ليس بجسر، إنها مجرد رصيفي ميناء صغيرين قديمين".

أحياناً تحتاج لإنجاز المهمة بطريقة معينة، وأحياناً أخرى قد تضطر لاستخدام طريقة مختلفة تماماً، فلا تتقيد بالأساليب التي تعلمتها في المدرسة بل طوعها لتناسب كل موقف. اتبع الطريقة التي ستجدي نفعاً - هذا هو الشعار.

نحن نقضي كثيراً من الوقت في التفكير بشأن الطريقة التي من المفترض أن تكون عليها الأمور، أو القواعد التي يجب أن نلتزم بها، محاولين الوصول إلى الكمال. ونخبر أنفسنا بأننا سنبدأ حال تيسرت الأحوال، أو حال تأكدنا من أننا نستطيع الثقة بهذا أو ذاك. في حين يكون من الأفضل التركيز على التصرف وفقاً للموقف، وعلى النتائج بدلاً من الطرق التقليدية.

فكما يقولون في المصارعة اليابانية البرازيلية، لا يهم كيف تطرح خصومك على الأرض، طالما كانت النتيجة هي انتصارك عليهم. ما لم يغب عن ذهن "زيموراي" قط هي المهمة: أي نقل الفواكه عبر النهر. سواء أكان ذلك عن طريق الجسر أو عن طريق رصيفي ميناء بينهما جسر، فلا يهم ذلك طالما أنه سينقل الحمولة إلى المكان المرجو. فحين أراد أن يزرع فاكهة الموز في مزرعة بعينها، لم يكن يهتم بأن يجد المالك الحقيقي للأرض - ولكن الأهم كان هو أن يصبح هو مالكها.

عليك أن تتجز مهمتك، أيًا كانت الطريقة. وكي تتجزها، فإنك تواجه، مثلنا جميعا، خيارين إما أن تتبع الطريقة التي تتمنى أن تسير الأمور وفقا لها أو تتبع الطريقة التي تناسب الموقف (وهي تبدو دائما كارثية). إلى أي مدى أنت على استعداد للمضي قدما؟ ما الذي أنت على استعداد للقيام به؟

توقف عن الشكوى، والهراء، ولا تستسلم للعجز أو الخوف. أنت لست طفلاً صغيراً. كيف ستحل هذه المشكلة؟ كيف ستفادي القواعد التي تعرفلك؟

ربما ستحتاج إلى التحلي بالدهاء والمكر بعض الشيء أكثر من الشعور بالراحة. أحيانا يتطلب ذلك تجاهل بعض القواعد البالية أو تقديم طلب عفو للإدارة لاحقا وليس طلب إذن (لأنه سيقابل بالرفض) الآن. لكن إذا كانت لديك مهمة كبرى، فالأهم هو إنجازها. في عمر الحادية والعشرين، لم يكن "ريتشارد رايت" الكاتب العالمي المشهور كما هو الآن. لكنه ومع فقره وبشرته السوداء، قرر أنه سيقراً ولن يسمح لأحد بأن يوقفه. هل اقتحم المكتبة واستأسد على الآخرين؟ كلا، ليس في الجنوب الذي يطبق عليه قوانين "جيم كرو". لكنه زور بطاقة مكتوباً عليها: "سيدتي العزيزة: هل لك أن تطي هذا الصبي الزنجي بعض الكتب للكاتب "هنري لويس مكن"؟ (لأنه لا أحد سيكتب ذلك عن نفسه، أليس كذلك؟)، فتجح في أخذها ببساطة مزيفة، متظاهرا بأنها لشخص آخر.

مع وجود هذه المخاطر، من الأفضل أن تستعد للالتفاف حول القواعد أو لفعل شيء متهور أو مجنون، لكي تسخر من السلطات

وتقول: ماذا هناك؟ هذا ليس بجسر. لا أعرف ما الذي تتحدثون عنه، أو في بعض الحالات لأن تنهر من يحاولون عرقلتك وتخلص من شرهم، محققاً القواعد.

الواقعية تركز على المرونة أكثر من أي شيء آخر. فهناك الكثير من الطرق لتنتقل من النقطة أ إلى النقطة ب. ليس بالضرورة أن يكون الخط الواصل بينهما مستقيماً، لكن الأهم هو أن ينقلك حيثما ترغب. لكن كثيراً منا يقضون أوقاتاً كثيرة في البحث عن الحل الأمثل لتخطي العقبة التي توجد أمامنا.

فكما قال "دينج شياو بينج" ذات مرة: "لا يهمني إذا كانت القطة سوداء أم بيضاء، مادامت تطارد الفئران".

هناك حكمة للفلاسفة الشرقيين تقول: "لا تخط متوقفاً أن تجد جمهورية أفلاطون المثالية".

لأنك لن تجد أبداً هذا النوع من الكمال. والحل هو أن تبذل قصارى جهدك في حدود ما هو متاح بين يديك. وهذا لا يعني أن الواقعية تتعارض في جوهرها مع المثالية أو الماضي قدما. فقد أحدث أول جهاز آيفون ثورة تكنولوجية، لكنه لا يزال خالياً من خاصية النسخ واللصق أو مجموعة أخرى من الخواص التي كانت تود شركة آبل أن تضعها به. و"ستيف جوبز"، المنشد للكمال، كان يعلم أنه عند نقطة ما، سيكون عليه اللجوء إلى الحل الوسط. المهم أن تتجز مهمتك.

فكر مثل الشخص الواقعي المتشدد: فهو لا يزال طموحاً، ومقاتلاً، وملتصكاً بالنماذج التقليدية، لكنه أيضاً عملي ويسير وفق الممكن. لا تفكر في الحصول على كل شيء تود أن تحصل عليه، ولا في تغيير

العالم في التو واللحظة، لكن كن طموحاً بما يكفي لتحصل على ما تريد. لا تخفض من سقف طموحاتك، لكن فرّق بين المهام الضرورية والإضافية.

فكر في كيفية المضي قدماً وليس في بلوغ الكمال. العقوبات تنهشم أسفل هذا النوع من القوة؛ لأنها ليس لديها خيار آخر. فحين تتحایل عليها أو تتجاهلها، لن يكون أمامها شيء لتقاومه.



---

## إشادة بالهجمات غير المتوقعة

---

من لا يسعى  
لغير المتوقع لا يرى شيئاً؛  
لأن الطريق المعروف  
يعتبر طريقاً مسدوداً.

— هرقلitus

الصورة الشائعة لـ "جورج واشنطن" في العرف الأمريكي هي أنه الجنرال الجريء والشجاع الذي تخطى كل شيء، رافضاً الاحتلال البريطاني المستبد. بالطبع الصورة الحقيقية أقل رونقاً من ذلك. فلم يكن "واشنطن" رجلاً فذائياً، لكنه كان قريباً من ذلك، فقد كان مأكراً، ومراوغاً، وفي أغلب الأوقات رافضاً للقتال.

كان جيشه صغيراً، وغير مدرب بالقدر الكافي. وقد شن حرباً دفاعية، متجنباً مواجهة التشكيلات الضخمة للجنود البريطانيين، وكانت معظم مناوراته عبارة عن مناوشات ضد عدو أكبر وأقوى؛ لذا كان يتبع نهج الضرب ثم الفر.

كان "واشنطن" يقول لرجاله لا تهاجموا الأماكن المحصنة جيداً، أو حيث يتوقعكم العدو، "فالأماكن التي يقل بها الخطر، يقل

بها استعداد العدو ومن ثم يكون هناك احتمال كبير للنجاح". كان لديه حس قوي بالأمكان التي ستبدو بها المناوشات الطفيفة كأنها انتصارات كبيرة.

فمعظم "انتصاراته" العظيمة لم تكن مواجهات مباشرة مع البريطانيين. فقد عبر، وهو منهك للغاية، ولاية الديلاوير في فجر يوم الاحتفال برأس السنة ليهاجم مجموعة من الألمان المرتزقة النائمين، الذين ربما كانوا سكارى أو لا.

كان في الواقع يتقن الانسحاب أكثر من التقدم - كان ماهراً في الحفاظ على الجنود، ولولا ذلك لفقدوا وانهزموا. نادراً ما كانت تتم محاصرة "واشنطن" - فقد كان دائماً يجد طريقاً للهروب. مع الرغبة في إنهاك عدوه، كانت هذه المراوغة سلاحاً قوياً، رغم أنه لم يكن براقاً.

ليس مفاجئاً إذن أن يتم تجميل وتحسين سيرته باعتباره قائداً للجيش القاري وأول رئيس للبلاد. ولم يكن هو الجنرال الوحيد الذي فعلنا ذلك معه. فأسطورة التاريخ العظيمة، التي روجتها الأفلام والقصص وجهلنا، هي أن تلك الحروب دارت بين جيشين عظيمين واجها بعضهما في ساحة القتال. إنها فكرة مثيرة ومشجعة - لكنها أيضاً خطأ للغاية.

في دراسة أجريت على ثلاثين نزاعاً يتضمن أكثر من مائتين وثمانين حملة عسكرية بدءاً من التاريخ القديم للتاريخ الحديث، جاء الإستراتيجي والمؤرخ العبقري "بي. إتش. ليدل هارت" بنتيجة مذهلة: فمن بين المائتين وثمانين حملة حققت ست حملات فحسب الانتصار الحاسم بعد هجوم مباشر على جيش العدو الرئيسي.

ست حملات فحسب، أي بنسبة ٢٪.  
إذا لم نحقق الانتصار من خلال المعارك المنظمة، فكيف  
سنحققه؟

بأية طرق أخرى. عن طريق المهاجمة من اليمين أو الميسرة،  
أو مهاجمة أماكن غير متوقعة، أو التأثير على الحالة النفسية، أو من  
خلال دفع الخصوم للخروج من حصونهم، أو من خلال اتباع المنهج  
غير التقليدي. من أي شيء...  
كما كتب "هارت" في كتابه المميز *Strategy*:

الزعيم العظيم سيسلك الطريق الأكثر خطورة وغير المباشر - فإذا كان  
ضرورياً سيعتلي الجبال، أو سيسير عبر الصحراء، أو المستنقعات، مع  
عدد صغير من القوات، وقد يقطع عن نفسه وسائل الاتصال. وسيواجه  
جميع الظروف الصعبة بدلاً من قبول عراقيل الطريق المباشر.

حين تكون يائساً، وتحاول جاهدا بكل قوتك، وحين يخبرك الناس  
بأنك على وشك الانهيار....

اتخذ خطوة للوراء، ثم تحايل على المشكلة. ابحث عن بعض  
المميزات. اتجه حيث "لا تتوقع أن تجد الحل".

ما أول رد فعل تقوم به حين تواجه تحدياً؟ هل تنفق الكثير من  
الأموال على المنافسة؟ هل تتجادل مع الآخرين في محاولة لتغيير  
الآراء المترسخة؟ هل تحاول الخروج مندفعاً عبر الباب الأمامي؟ لأن  
الباب الخلفي، والأبواب الجانبية، والنوافذ قد تكون مفتوحة.

أياً كان ما ستفعله، فإنه سيكون أصعب (كي لا نقول إنه مستحيل) إذا كانت خطتك تتضمن تحدياً للفيزياء أو المنطق. بدلاً من ذلك، فكر في "جرانت" الذي أدرك أنه يجب أن يدور حول "فيكسبيرج" - وليس الهجوم عليها - كي يسيطر عليها. فكر في "فيل جاكسون" - مدرب كرة السلة المدرج في قاعة المشاهير - وفي مثلثة الهجومي الشهير، الذي صمم لتوجيه الكرة تلقائياً بعيداً عن الضغط الدفاعي بدلاً من المهاجمة مباشرة.

فإذا لم تكن نتحلى بالمهارة الكافية، بينما أتيح للاعبين الآخرين الوقت لبناء دفاعهم، سيكون من المستحيل مهاجمتهم؛ لذلك من الذكاء ألا حتى نحاول، بل يجب أن نركز على مواردنا المحدودة.

إن السبب وراء كون بعض المهارات تبدو يسيرة على القادة العظماء ليس أنهم يتقنون النهج فحسب - بل لأنهم يفعلون القليل مقارنة بمن هم أدنى منهم في المعرفة، فهم يختارون بذل القوة المحسوبة والفعالة فحسب، وليست المسببة للإجهاد، فهم لا يحاربون بأساليب غير مجدية.

فكما قال أحد الأشخاص بعد مقاتلة "جيجورو كانو"، مؤسس الجودو الأسطوري الذي يصل طوله إلى خمس أقدام: "محاولة قتال 'كانو' أشبه بمحاولة القتال مع معطف فارغ".

هذا يمكن أن يكون ما يحدث معك.

تفوق منافسك عليك في العدد، أو مواجهة خسارة، أو أزمة مالية، كل هذه الأشياء ليست بالضرورة أن تكون سيئة. بل يمكن أن تكون ميزة؛ فهي مقومات تجعلنا أقل عرضة لانتحار من خلال المهاجمة

وجها لوجه. تلك الأشياء تجبرنا على أن نكون مبدعين، ونجد الحلول، ونفعل أي شيء للفوز، بالإضافة إلى تحدي أعدائنا حين يكونون الأقوى. هذه هي العلامات التي تخبرنا بأنه يجب علينا أن ننظر للصورة من زاوية مختلفة.

في الحقيقة، التمتع بميزة الحجم أو القوة أو النفوذ هي بداية الضعف الحقيقي والحتمي. فعدم بذل الجهد لتحقيق النجاح يجعل من الصعب إتقان الأسلوب الجيد؛ فالأشخاص أو الشركات الذين يتمتعون بميزة الحجم لا يجب مطلقاً أن يتعلموا هذا النهج؛ حيث إنهم قادرون على تحقيق الفوز الياسر من خلال القوة الغاشمة. وهذا فعال بالنسبة إليهم... ولكن لفترة محدودة، إلى أن يقابلك وتتفد المهمة ذاتها بمهارة ومناورات بارعة، حين ترفض أن تواجههم بالطريقة التي يجيدونها: وجها لوجه.

نحن في لعبة الخطأ الصغير بها يؤدي إلى هزيمة فادحة. إذن، فالقوة لا تكافئها القوة.

بالطبع، حين يتم دفعنا، يكون رد الفعل الغريزي دائماً هو مقابلة هذه الدفعة بأخرى تماثلها. لكن فنون القتال تعلمنا أنه ينبغي لنا أن نتجاهل تلك الرغبة. لا نستطيع أن نرد الدفعة بمثلاً، بل يجب أن نقوم بجذب/الخضوع نحونا حتى يفقد توازنه. ثم نقوم بالحركة التي نريدها.

إستراتيجية الباب الجانبي توفر مساحة إبداعية واسعة. وهي لا تقتصر على الحرب، أو العمل، أو المبيعات.

الفيلسوف العظيم "سورين كيركجور" نادراً ما كان يسعى إلى إقناع الناس بطريقة مباشرة من منطلق القوة النافذة التي كان يتمتع

بها. بدلا من إلقاء المحاضرات، كان يتبع نهجاً يطلق عليه "التواصل غير المباشر". حيث كان يكتب تحت أسماء مستعارة، متبنياً في كل مرة وجهة نظر أو رؤية مختلفة - فكان يكتب عدة مرات في الموضوع ذاته من زوايا مختلفة ليعبر عن وجهة نظره بشكل جذري وعاطفي. ونادرا ما كان يقول للقارئ "افعل هذا" أو "فكر في ذلك". بدلا من ذلك كان يعرض طرقاً جديدة للتأمل في العالم أو فهمه.

لا تحاول إقناع الناس من خلال تحدي آرائهم المترسخة بأذهانهم منذ أمد طويل. ابحث عن أرضية مشتركة بينكم وابدأ منها. أو ابحث عن ميزة تجعلهم ينصتون إليك. أو قدم البديل بدعم من الآخرين حتى يتخلى المعارضون طوعا عن وجهات نظرهم وينضموا لفريقك. الطريقة الفعالة ليست دائما هي الطريقة الأكثر إثارة للإعجاب. فأحيانا ما تبدو خدعة أو منافسة غير شريفة. كما يكون هناك الكثير من الضغط كي تحاول مجازاة الحركة بالحركة، كما لو أن تمسكك بالطريقة التي تناسبك يعد نوعاً من الخداع. اسمح لي بأن أنقذك من الشعور بالذنب وجلد الذات: اتباعك للطريقة التي تفيديك لا يعد خداعا على الإطلاق. .

أنت تتصرف كإستراتيجي حقيقي؛ حيث لا تبذل كل ما لديك من جهد رغم قلة مواردك وتتمنى النجاح. ولا تهدر طاقتك في المعارك التي تقاد بالفخر والغرور وليس المميزات التكتيكية. صدق أو لا تصدق، هذا هو الطريق الأصعب. وهذه الصعوبة هي ما تجعله.

تذكر، أحيانا يكون الطريق الأطول هو الطريق الأقصر للوصول إلى المنزل.

---

## استخدم العقبات ضد نفسها

---

... ..

الإنسان الحكيم قادر على الاستفادة حتى من أعدائه.

- بلوتارخ

لم يناضل "غاندي" من أجل استقلال الهند، بل إن الإمبراطورية البريطانية هي من قامت بكل المعركة - وتكبدت كل الخسائر. هذا كان مقصودا بالطبع. فالعصيان المدني وحملة "الساتياجراها" (قوة الحق) الواسعة اللذان قام بهما "غاندي" أوضحا أن الفعل له تعريفات كثيرة. إنه لا يعني دائما المضي قدما أو حتى التحرك بشكل غير مباشر، فهو يمكن أيضا أن يكون مجرد اتخاذ موقف معارض.

أحيانا يمكنك تخطي العقبات عن طريق الانسحاب والسماح لها بمهاجمتك وليس العكس. يمكنك أن تستفيد من تدبير العدو في تدميره. بينما كانت قوته ضعيفة مقارنة بالقوة التي يود أن يغيرها، اختار "غاندي" أن يستسلم لهذا الضعف، وبالفعل فيه، وكشف عنه. فقد قال لأقوى جيش احتلال في العالم: "سأقوم بمسيرة للمحيط لجمع الملح

في انتهاك مباشر لقوانينكم. كان يحاول استقراهم - ماذا ستفعلون حيال ذلك؟ ليس هناك خطأ فيما فعله - كان يعلم أن هذا التصرف يضع السلطات في مأزق صعب للغاية: إما فرض سياسة الإفلاس أو التخلي عن المسؤولية. خلال تلك الأحداث، توقفت القوة العسكرية الهائلة. فاستخدامها كانت له نتائج عكسية.

"مارتن لوثر كينج"، الذي اتخذ من "غاندي" نموذجاً يحتذى به، قال لأتباعه إنهم سيقابلون "القوة المادية بالقوة الروحية". بمعنى آخر، سيستخدمون قوة المتناقضات. في مواجهة العنف سيتحلون بالسلمية، وسيقابلون الكره بالحب - وخلال اتباع هذا المنهج، سيستطيعون إبراز شر هذه الخصائص وبشاعتها.

هكذا نجد أن التناقض يجدي نفعاً. واللافتل يمكن أن يكون فعلاً. إنه يستغل قوة الآخرين ويسمح لنا بامتصاص طاقتهم والاستفادة منها. إنه يدفعهم - أو يدفع العقبات - للقيام بالعمل بالنيابة عنا.

سل الروس، الذين انتصروا على "نابليون" والنازية ليس بحماية قوية لحدودهم ولكن من خلال التراجع لداخل البلاد تاركين الشتاء يتعامل مع العدو، الذي تورط في معارك بعيدا عن وطنه.

هل هذا يعد فعلاً بالطبع.

ربما يكون عدوك أو العقبة التي تواجهها لا يمكنك تخطيها - كما كانت مع كثير من هؤلاء. ربما في هذه الحالة، لا تملك القدرة على الانتصار على عدوك من خلال إنهاكه (الإصرار)، أو أنك لا تريد المخاطرة بالتعلم من خلال الفعل (التجربة مرة أخرى). لا بأس في ذلك، فلا تزال بعيدا عن الحاجة للاستسلام.



لكن حان الوقت لكي تعترف بأن بعض المحن قد يكون من المستحيل بالنسبة لك تخطيها - بغض النظر عن محاولاتك الحثيثة. لكن عليك أن تجد طريقة لتستخدم هذه المحنة وطاقاتها لصالحك. قبل اختراع قوة البخار، كان قادة القوارب يتبعون طريقة بارعة لمقاومة التيار القوي الهائج لنهر المسيسيبي؛ فالقارب المتجه نحو منبع النهر قد يجذب قارباً آخر متجهاً نحو تيار المياه، وبعد ربط حبل حول إحدى الأشجار أو الصخور، يتم ربط القوارب ببعضها. فالقارب الثاني سيتحرر وسيسمح للنهر بجرفه مع التيار، فاذفا القارب الآخر نحو المنبع.

إذن، بدلا من أن تقاوم العقبات، ابحث عن طرق تجعلها تقاوم نفسها.

هناك قصة شهيرة عن "الإسكندر الأكبر" تجسد هذه الفكرة - وكانت مثالا بارعا لجعل كيد العقبة في نحرها حتى إنها لفتت انتباه المراقبين له وجعلتهم يتوقعون أن هذا المراهق الطموح قد يسيطر على العالم يوما ما. بينما كان صبياً صغيراً، استطاع ترويض حصانه الشهير بوسيفالوس - الحصان الذي لم يستطع حتى والده "الملك المقدوني فيليب الثاني" ترويضه - وذلك من خلال إنهاكه وإزعاجه. فبينما كان الآخرون يحاولون معه باستخدام القوة المطلقة والسيطرة والحبال ليكون مصيرهم في نهاية المطاف الركل والسقوط من فوقه، نجح "الإسكندر" في ترويضه من خلال الصعود على ظهره برفق ثم شد لجامه حتى يهدأ. وبعد أن أصابه الإنهاك، لم يجد بوسيفالوس خياراً آخر سوى الاستسلام لفارسه. وقد استخدم "الإسكندر" هذا الحصان المخلص في معاركه لمدة عشرين عاماً.

الآن ماذا عن العقبات الخاصة بك؟

نعم، أحياناً نحتاج إلى التعلم من "أميليا إيرهارت" أن نتحرك فحسب ونخطو خطواتنا الأولى. لكن علينا أن ندرك أيضاً أن الامتناع عن الفعل قد يكون أفضل شيء نفعله. أحياناً نحتاج في حياتك إلى التحلي بالصبر - وانتظار انسحاق العقبات المؤقتة. اترك خصومك يتجادلون معاً ولا تتسرع وتشارك في الشجار؛ لأن المشكلة تحتاج أحياناً لأقل القليل من جهدنا - وعدد أقل من الناس - وليس أكثر.

حين نريد شيئاً ما بشدة يمكن أن نكون أسوأ أعدائنا. فلهمتنا قد تجعل من المستحيل أن نحصل على ما نريد. فعندما نلف عجالاتنا في الثلج أو الوحل نحضر أخدوداً عميقاً جداً لن نستطيع الخروج منه أبداً. نحن ننهك أنفسنا في محاولة الماضي قدماً لدرجة أننا ننسى أن هناك طرقاً أخرى للوصول حيثما نرغب. فنحن لا نعلم أن الامتناع عن الفعل - أو في بعض الحالات، التراجع للخلف - قد يكون أفضل طريقة للتقدم إلى الأمام. لا تفعل شيئاً، قف فحسب!

فنحن ندفع وندفع - كي نحصل على زيادة في الراتب، أو نكسب عميلاً جديداً، أو نمنع كارثة من الحدوث. في الحقيقة، أفضل طريقة للحصول على ما نريد قد تكون إعادة النظر في تلك الرغبات أولاً. أو السعي لشيء آخر تماماً، واستخدام العقبة كفرصة لاكتشاف وجهة جديدة. حين نفعل ذلك، قد نقدم على تنفيذ مشروع جديد يحل بدلاً من دخلنا غير الكافي. أو قد نجد أننا حين نتجاهل العملاء، نجذب المزيد منهم - لأننا نكتشف أنهم يريدون التعامل مع شخص لا يتلهف للعمل معهم. أو نعيد التفكير في الكارثة التي نخشاها (مع الجميع) ونجد طريقة لنستفيد منها في حال حدوثها.

نحن نفترض خطأ أن الماضي قدما هو الطريقة الوحيدة للتطوير وتحقيق الفوز. ولكن أحيانا يكون الامتناع عن الفعل، أو الانحراف جانبا، أو التراجع للخلف هو أفضل طريقة لإزاحة ما يعرقل طريقنا. نيل الأمانى يستلزم بعض الانصياع. ما يعني قبول فكرة أن الطريقة التي تريد أن تسير الأمور وفقا لها ليست ممكنة. فليس من الضروري أن تتبع الطريقة "التقليدية". لكن ماذا بعد؟

المهم هو أن يقودك منهاجك إلى الوجهة التي تريدها، ودعنا نوضح أن استخدام العقبات ضد نفسها مختلف تماما عن عدم فعل أي شيء؛ فالمقاومة السلبية هي، في الحقيقة، تصرف فعال للغاية. لكن تلك الأفعال تأتي في صورة الالتزام، والسيطرة على الذات، وعدم الخوف، والإصرار، والإستراتيجيات الكبرى.

الإستراتيجي العظيم "شاؤول ألينسكي" كان يعتقد أنك إذا "دفعت الشيء السلبي بقوة وعمق كافيين فسينقلب إلى ضده". كل شيء سلبي لديه وجه إيجابي. ويكمن الفعل في الدفع للوصول إلى الوجه الآخر، لتحويل السلبي إلى إيجابي.

ينبغي أن نجد في هذا دافعا عظيما. فهو يعني أن عددا قليلا جدا من العقبات هو الذي سيكون صعبا علينا؛ لأن هذه الضخامة قد تكون ميزة. لأننا نستطيع استخدامها ضد العقبة ذاتها. تذكر أن القلعة قد تكون حصنا منيعا وقويا، أو قد تتحول إلى سجن حين تحاصر، فالاختلاف يكمن ببساطة في تغيير الفعل والمنهج.

يمكننا استخدام الأشياء التي تعرقل طريقنا لصالحنا، تاركين لها مهمة إنجاز الأمور الصعبة نيابة عنا. وأحيانا يعني ذلك أن نترك العقبة كما هي، بدلا من محاولة تغييرها.

كلما ركض الحصان بوسيفالوس بشكل أسرع، أصيب بالإرهاك. وكلما استخدمت الشرطة القوة المفرطة ضد العصيان المدني، زاد التعاطف مع القضية. وكلما قاتلوا أكثر، سهل عليهم الأمر. وكلما قاتلت بضراوة، أنجزت القليل (إذا استبعدنا الإصابة بالإرهاك).

وهذا الأمر ينطبق على مشكلتنا أيضا.

## وجّه طاقتك

—

حين تعارضك الظروف عد في الحال إلى نفسك ولا تفقد توازنك بطريقة لن تفيدك. فكلما واصلت العودة إلى حالة الاتزان، أصبحت أكثر جذبا لها.

— ماركوس أوريليوس

يمثل "أرثر آش"، لاعب التنس، نموذجا للتباين الرائع. كي يتغلب على التمييز العنصري في خمسينيات وستينيات القرن، تعلم من والده أن يخفي مشاعره وعواطفه داخل الملعب. فلم يكن يصدر رد فعل، أو ضيقا جراء الضربات الفائتة، أو الكلمات السيئة من الجماهير. بالطبع لأنه لاعب ذو بشرة سمراء لم يكن يستطيع التباهي، أو الاحتفال، ولم ينظر له أحد على أنه لاعب مجتهد.

لكن تركيبته وطريقة لعبه الفعلية كانتا شيئا مختلفا. فكل الطاقة والعواطف التي كان من المفترض أن يكبح جماحها كان يوجهها نحو طريقة لعب جريئة ورشيقة. فبينما كان يسيطر على تعبيرات وجهه، كان يطلق العنان لجسده ليصبح انسيابيا ومتحركا في كل أنحاء الملعب. أفضل وصف لأسلوبه يكمن في اللقب الذي اخترعه لنفسه: "متحرر جسديا ومنضبط ذهنيًا".

بالنسبة لـ "أرثر آش"، هذه التركيبة تؤدي لمباراة تنس قوية. من الناحية الشخصية كان يسيطر على مشاعره، لكن عند اللعب كان يتحول لشخص مقدام، وجريء، وهادئ. فكان يقذف الكرة ويصنع ضربات تجعل اللاعبين الآخرين يلهثون. كان قادراً على فعل هذا لأنه كان حراً، الحرية اللازمة في مثل هذه الظروف: الحرية الداخلية. كان اللاعبون الآخرون قادرين على الاحتفال، أو الدخول في نوبات غضب، أو التحديق بسخط إلى الحكام والمعارضين، ولم يكونوا قادرين على التعامل مع ضغط المباريات الصعبة كما كان يفعل "آش". فهم كانوا يعتبرونه - خطأ - مجرد شخص بربري، يكبح مشاعره. بالطبع، من الضروري التنفيس عن المشاعر، لكن "آش" كان يستغلها كوقود ليزيد من سرعته في ضرب الكرة، ورفعها. فمع الحماسة التي كان يلعب بها، لم يكن هناك مكان للهدوء أو التعقل الذي يفلف نفسه به.

المحنة قد تحولك لشخص قاس، أو قد تجعلك هادئاً وتصنع منك شخصاً أفضل - إذا سمحت لها بذلك.

أعد تسميتها وتغلب عليها، هذا ما كان يفعله "آش" - ككثير من الرياضيين الآخرين ذوي البشرة السمراء. الملاك "جولويس"، على سبيل المثال، كان يعلم أن مشجعي الملاكمة من العنصريين ذوي البشرة البيضاء لن يتقبلوا ملاكماً عاطفياً ذا بشرة سمراء؛ لذلك كان يخفي كل مشاعره ويظهر بوجه خالٍ من أي تعبيرات. كان معروفاً بلقب الإنسان الآلي؛ إذ كان يهرب خصومه من خلال الظهور بمظهر غير آدمي. لقد استغل العيوب وحولها إلى مميزات داخل الحلبة.

لدينا جميعاً قيود علينا التعامل معها ومراعاتها - كالقواعد والأعراف الاجتماعية - في حين أننا قد لا نرغب في ذلك، على سبيل المثال، الزي الرسمي، أو المراسم، أو الإجراءات، أو الالتزامات القانونية، أو التدرجات داخل الشركة - كل هذه أمور ترشدنا إلى الطريقة التي يجب أن نتصرف وفقاً لها. ففكر في الأمر كثيراً وستجد أنه يتحول إلى شيء ثقيل وخانق. وإذا لم نتوخَّ الحذر، فسيؤدي ذلك إلى خروجنا من اللعبة.

بدلاً من الاستسلام إلى الإحباط، يمكننا استغلاله. يمكننا استخدامه لدعم أفعالنا، التي، على عكس حالتنا المزاجية، ستصبح أقوى وأفضل حين تتسم بالتححرر والشجاعة. بينما يستحوذ على الآخرين فكرة مراعاة القواعد، نقوم نحن بتقويضها بدهاء وتحويلها لصالحنا. ففكر في المياه: حين يقيم الإنسان سدّاً لصدها، لا تظل راکدة فحسب، بل تُخزن طاقتها ويتم استغلالها لتزويد محطات توليد الكهرباء، التي تنير بلداناً بأكملها، بالطاقة.

لقد تحول "توسان لوفرتور"، العبد الهايتي السابق - إلى جنرال، مثيراً غضب أعدائه الفرنسيين الذين قالوا عنه: "يستطيع هذا الرجل أن يحقق نصراً في كل مكان". فكان مرناً ومنطلقاً للغاية، حتى لقب بـ "لوفرتور" أو "الفاتح". كل شيء في حياته كان بمثابة عقبة، لكنه حول العقبات إلى فتوحات. لماذا ينبغي للجنود أو السياسيين أو الجبال أو "نابليون" ذاته أن يكونوا مختلفين عنه؟

أما نحن فنشعر بالانزعاج الشديد حين نتوقف شاشة العرض بدلاً من تركها وإجراء حديث مثير دون ملاحظات). ونثرثر مع

زملائنا (بدلاً من أن نكتب شيئاً مفيداً على لوحة المفاتيح). نحن نسيء التصرف بدلاً من أن نفعل فعلاً حقيقياً.

لكن، فكر في الرياضي الماهر، الذي يصيب الهدف دائماً، ويحقق نجاحات مستمرة وفي العقبات التي يواجهها دائماً، فهو يتخطى حالات العجز التي تصيبه، وكل ركلة أو رمية تصيب هدفه ويتلاشى بعدها التعب. هؤلاء الرياضيون قد يتوقفون عن تنفيذ هذا الفعل أو ذاك، لكنهم لا يتخلون عن هدفهم. هناك عوامل خارجية تؤثر على الطريق، لكن ليس على الوجهة وهي: التقدم إلى الأمام.

ما عقبات حياتنا التي من الممكن أن تقاوم هذه المهارة القوية والمرنة والرائعة؟

التحرر والاسترخاء الذهني والبدني لا يتطلب موهبة. إنها مغامرة فحسب. (نحن نريد الفعل المناسب، وليس الفعل المؤقت). لكن ماذا عن الشد الذهني والبدني؟ هذا يدعى القلق. إنه لا يجدي أيضاً؛ لأنه يؤدي بنا إلى الغضب الشديد. إذن، ماذا إذا اجتمع الاسترخاء البدني مع الكبح الذهني؟ هذه هي القوة.

إنها قوة تقود خصومنا ومنافسينا إلى الجنون، حيث يظنون أننا نعبث معهم. إنها قوة باعثة على الغضب - كما لو أننا لا نخوض حتى المحاولة، وانعزلنا عن العالم، أو كما لو أننا محصنون من عوامل الضغط الخارجية والقيود الموضوعة أمام مسيرتنا نحو أهدافنا. لأننا كذلك بالفعل.



---

## اغتنم الفرصة

---

الماهرون هم الذين لا ينتظرون الفرص بل يفتنمونها؛  
ويحاصرونها ويسيطرون عليها، ويجعلونها في خدمتهم.  
- إدوين تشاين

في ربيع عام ٢٠٠٨، تعرضت حملة "باراك أوباما" الرئاسية لمأزق كبير؛ تمثل في التصريحات التحريضية والعنصرية التي أدلى بها مرشده الروحي "جيرميا رايت"، ما هدد بانتهاء حملته وكسر التآلف الأولي الذي أسسه بين أصوات ذوي البشرة البيضاء والسوداء في لحظة فارقة في الانتخابات الأولية.

قضايا العرق والدين والتركيبة السكانية والخلافات تجمعت في مأزق واحد. كان ذلك نوعاً من الكوارث السياسية التي لا تتحملها الحملات السياسية، حيث كانت تترك معظم المرشحين عاجزين بسبب الخوف من اتخاذ أي فعل. فيكون رد فعلهم المعتاد هو الاختباء، أو التجاهل، أو التعتيم، أو العزلة.

بغض النظر عن الآراء الشخصية في سياسات "أوباما"، فلا أحد يستطيع إنكار ما حدث لاحقاً. فقد حول واحدة من اللحظات الحرجة في حملته الانتخابية إلى هجوم مفاجئ.

على عكس كل النصائح والأعراف، قرر أن يقدم على الفعل وأن يجعل من هذا الموقف السلبي "لحظة تعلم". وجه "أوباما" الانتباه والطاقة التي اكتتفت هذا الجدل لجذب جمهوراً وطنياً، ويتحدث مباشرة إلى الشعب الأمريكي عن القضايا العرقية التقسيمية.

كانت الخطبة المعروفة اليوم باسم "اتحاد أكثر مثالية"، بمثابة لحظة تحول. فبدلاً من أن يعزل نفسه، واجه "أوباما" كل شيء مباشرة. وحين فعل ذلك، لم يتجنب جدلاً كارثياً فحسب، بل خلق فرصة ليرفع رصيده في الانتخابات. وبعد أن امتص الغضب الناجم عن ذلك الموقف السلبي، أصبحت حملته مفعمة بالطاقة التي مكنته من الوصول إلى البيت الأبيض.

إذا كنت تعتقد أنه من الكافي استغلال الفرص التي تطرأ في حياتك، فأنت بعيد عن النجاح. أي شخص واع يمكنه فعل ذلك. ما يجب أن تفعله هو تعلم كيفية المضي قدماً تحديداً عندما يرى كل من حولك أنك تواجه كارثة.

ففي اللحظات التي تبدو سيئة، ولا يتوقعها الآخرون، نستطيع نحن أن نتصرف سريعاً وعلى حين غرة لنحقق انتصاراً كبيراً. فبينما يسيطر على الآخرين الإحباط، سنكون نحن في حالة أفضل. سنرى اللحظة بطريقة مختلفة، وسنتصرف وفقاً لذلك.

تجاهل السياسة وركز على النصيحة الإستراتيجية الرائعة التي تلقاها "أوباما" من مستشاره "رام إيمانويل": "لا تدع أزمة خطيرة

تذهب هباءً، فالأشياء التي أجلناها لفترة طويلة، والتي كانت متعلقة بالمدى البعيد، هي الآن عاجلة ويجب التعامل معها. فالأزمات تتبع لنا الفرصة للقيام بالأشياء التي لم يكن بمقدورنا القيام بها من قبل".

إذا نظرت إلى التاريخ، فستجد أن بعضًا من قاداتنا العظماء استخدموا الأحداث الصادمة أو السلبية للقيام بتعديلات ملحة لم يكن من الممكن القيام بها من قبل. نستطيع أن نطبق ذلك على حياتنا. دائمًا ما تخطط لفعل شيء: كتابة سيناريو، أو السفر، أو البدء في مشروع تجاري، أو الاقتراب من أحد الناصحين، أو إطلاق حملة. حسنًا، الآن حدث شيء ما - بعض الأحداث الهدامة كإخفاق أو حادثة أو محنة. استغلها.

ربما تكون ملازمًا للفراش في فترة النقاهة. حسنا، فأنت لديك الآن وقت للكتابة. قد تكون مشاعرك مختلطة ومؤلمة، حول ذلك لطافة معينة. هل فقدت وظيفتك أو أخفقت في علاقة ما؟ هذا مربع، لكنك الآن تستطيع السفر دون أعباء. هل لديك مشكلة؟ الآن أنت تعلم بالضبط ما الذي ستحدث فيه أنت ومرشدك. اغتتم هذه اللحظة لتطبيق الخطة التي ظلت كامنة في ذهنك. كل رد فعل كيميائي يتطلب محفزًا. فلتكن أنت المحفز.

الأشخاص العاديون يهربون من المواقف السلبية، كما يفعلون مع الإخفاق، فهم يبذلون قصارى جهدهم ليتجنبوا المشكلات. لكن الأشخاص الناجحين يفعلون عكس ذلك، فهم يبذلون قصارى جهدهم في تلك المواقف، ويحولون الفواجع الشخصية أو الأحداث السيئة - حقًا أي شيء، وكل شيء - لصالحهم.

لكن ماذا عن أزمته؟ أنت تدعها تذهب هباءً حين تتفرغ لثناء نفسك، وتستسلم لشعور الإنهاك أو الضيق. لعلك نسيت أن الحياة تعين الجريء وتفضل الشجاع. نحن نجلس هنا ونشكو أننا لا نمنح الفرص في حين أننا نحصل عليها بالفعل.

في لحظات معينة خلال حياتنا القصيرة نواجه محناً عظيمة. ودائماً ما تكون هذه المحن باعثة على الإحباط، والشعور بسوء الحظ، والظلم. وغالباً ما تأتي في الوقت الذي لا نكون فيه بحاجة لها على الإطلاق. السؤال هو: هل سنقبل بذلك باعتباره حدثاً سلبياً، أم سنخطئ ما يمثله من سلبية وقسوة ونرد الهجوم؟ أولنكن أكثر دقة، هل نرى أن هذه "المشكلة" تمثل فرصة لحل كنا ننتظره طويلاً؟ إذا لم تستغل الفرصة، فلا تلومن إلا نفسك.

وصف "نابليون" الحرب في كلمات بسيطة: وهي أن الجيشين المتحاربين ليسا إلا جسدين يتصارعان ويحاولان إرهاب بعضهما بعضاً. وفي وقت الصدام، تكون هناك لحظة ذعر يستطيع القائد الأكثر تفوقاً أن يحولها لصالحه.

كان "روميل"، على سبيل المثال، مشهوراً بتمتعه بحاسة سادسة تشعره باللحظة الحاسمة في المعركة. كانت لديه قدرة حادة على الشعور - حتى في ذروة انفعاله - باللحظة المناسبة التي يكون فيها قد شن هجوماً فعالاً للغاية. وهذا ما كان يسمح له، بشكل متكرر ومذهل، بأن ينتزع النصر من بين فكي الهزيمة.

حينما كان الآخرون يرون الكارثة أو، على أفضل حال، الضوضاء والغبار الطبيعي للحرب، كان "روميل" يستشعر الفرص. كان يقول: "إنني أملك نعمة استشعار الجانب الضعيف للعدو". وبناء على تلك المشاعر كان يهاجم بكل ذرة من طاقته، محافظا على الوتيرة ورافضا الاستسلام.

يبحث القادة العظماء عن لحظات اتخاذ القرار الحاسم؛ لأن الطاقة التي توجه نحو تلك اللحظات هي التي تزيل الصعاب، فهم يضغطون ويضغطون ويضغطون، وحين يبدو الموقف صعبا - أو أن الطريق مسدود - يضغطون مرة أخرى.

ففي كثير من المعارك، كما في الحياة، ستصل القوتان المتحاربتان لنقطة إنهاك متبادلة. والشخص الذي ينهض في صباح اليوم التالي بعد يوم طويل من القتال والحشد، بدلا من التراجع - الشخص الذي سيقول، أنوي مهاجمتهم وضربهم هنا والآن - هو الذي سيحقق الانتصار... بتعقل.

هذا ما فعله "أوباما". لم يتهرب، أو يستسلم للإنهاك رغم الانتخابات الأولية الطويلة التي كانت على وشك الانتهاء. لكنه استجمع قواه في اللحظة الأخيرة. أعاد تشكيل التحدي وانتصر، فقد حول الحادثة البشعة إلى "لحظة تعلم"، وإلى واحدة من أكثر الخطب عمقا في تاريخنا عن القضايا العرقية.

لا يجب أن نتخطى العقبة فحسب بل يجب أن نحولها لسلح هجومي.

---

## استعد للإخفاق

---

في هذه الأثناء، ابذل كل ما بوسعك لاتباع القاعدة التالية: لا تستسلم للشدائد، ولا تنق بأوقات الرخاء، وكن على علم بأن الحظ معتاد التصرف كما يروق له.

— سينيك —

يمكننا التحكم في تصوراتنا. ويمكننا توجيه أفعالنا. ونستطيع دائماً أن نفكر بوضوح، ونستجيب بإبداع، ونبحث عن الفرص، ونسيطر على المواقف. لكن ما لا نستطيع فعله هو السيطرة على العالم من حولنا — على الأقل ليس بقدر ما نود. قد نتصور الأشياء بشكل جيد، ثم نتصرف بطريقة مناسبة، إلا أننا قد نخفق في النهاية. فكر في الأمر بهذا الشكل: لا شيء يستطيع منعنا من المحاولة — أبداً.

بغض النظر عن الإبداع والتفاني، وبعد أن نكون قد أجرينا محاولتنا، قد تكون بعض العقبات عصية على التجاوز. وبعض الأفعال قد تكون مستحيلة، وهناك طرق وعرة، وهناك أشياء أكبر منا.

ليس بالضرورة أن يكون ذلك شيئاً سيئاً؛ لأننا نستطيع تحويل هذه العقبة إلى فرصة لممارسة بعض الفضائل أو المهارات الأخرى - حتى لو كانت مجرد تعلم قبول فكرة أن الأشياء السيئة تحدث، أو ممارسة التواضع.

إنها قاعدة مرنة بلا حدود: في كل موقف، الشيء الذي يعرقل طريقنا يمتحننا بالفعل طريقاً جديداً مع جزء جديد منا. إذا تسبب شخص تحبه في إيذائك، فهناك فرصة لممارسة فضيلة التسامح. وإذا أخفقت في مشروعك التجاري، فإنه يمكنك ممارسة القبول. وإذا لم يكن هناك أي شيء آخر لتفعله لنفسك، فعلى الأقل يمكنك مساعدة الآخرين.

وكما قال "ديوك إلينجتون" إن المشكلات فرصة لنا لإظهار أفضل ما لدينا.

إظهار أفضل ما لدينا فحسب، هذا هو كل ما في الأمر، وليس فعل المستحيل.

علينا أن نستعد للعب والخسارة، استعد، في نهاية اليوم، ألا تحقق أي شيء.

فأي شخص يسعى لهدف يصطدم وجهها لوجه بهذه الأشياء مرات ومرات. وأحياناً، لا يكون للتخطيط، أو للتفكير - أو محاولتنا الحثيثة ومثابرتنا الصابرة - أي دور في تغيير حقيقة أن بعض الأمور قد لا تسير وفقاً لهوانا.

قد يستخدم العالم عدداً أقل من الشهداء.

إننا نميل بفطرتنا إلى أن نكون من هؤلاء الذين يحاولون إنجاز المهام - نحاول، مستخدمين كل شيء نحصل عليه، مهما كانت الآراء، كما نكون مستعدين لتقبل الأمر والانتقال إلى الخطوة التالية. هل هذا الكلام ينطبق عليك؟ أعلم أنه من السهل أن تتسم بهذه الصفات.





## الإرادة

ما الإرادة؟ الإرادة هي قوتنا الداخلية، التي لا يمكن أن تتأثر بالعالم الخارجي، فهي آخر ورقة رابحة لدينا. إذا كان الفعل هو ما نقوم به حين يكون لدينا بعض السيطرة على الموقف، فالإرادة هي الشيء الذي نعتمد عليه حين تختفي هذه السيطرة. فإذا استخدمناها في بعض المواقف التي تبدو غير قابلة للتغيير وسلبية، نستطيع أن نحولها لتجربة تعليمية تبعث على التواضع، ولفرصة لمنح الراحة للآخرين. تلك هي قوة الإرادة، لكنها تحتاج لمن ينميها. علينا أن نستعد للمحن والاضطرابات، علينا أن نتعلم فن الإذعان ونمارس الشعور بالبهجة حتى في الأوقات المظلمة. غالباً ما يظن الناس أن الإرادة هي مدى رغبتنا في الحصول على شيء ما. لكن في الواقع، الإرادة تتعلق بالاستسلام أكثر من القوة. فإرادة الخالق أقوى من قولك: "أرغب في الفوز" أو: "أريد تحقيق هذا الهدف"، فما تريده قد لا يتحقق. الإرادة الحقيقية هي التواضع الهادئ، والصمود، والمرونة، وقبول الموقف؛ أما النوع الآخر من الإرادة فهو الضعف المتخفي وراء ستار الصخب والطموح. فانظر، أيُّ منهما الذي يتحمل قسوة العقبات.



---

## منهج الإرادة

---

لأنه أصبح أسطورة أكثر من كونه رجلاً ، كثير من الناس لا يعرفون أن "إبراهيم لينكولن" كان يعاني اكتئاباً شديداً طوال حياته. ولأن الاكتئاب كان معروفاً هذه الفترة بالحزن، فإن حزنه كان موهناً للعزيمة وعميقاً - لدرجة أنه قاده إلى محاولة الانتحار في مناسبتين مختلفتين.

كان ميله للنكات والدعابة البذيئة - الذي نجد متعة في تذكره عنه - يعكس نظرتة للحياة خلال لحظات حياته المظلمة. فرغم أنه كان أحياناً يبدو مبتهجاً ومسروراً، فإنه كان يعاني فترات من الألم، والعزلة، والكبت الشديد. فكان داخلياً يصارع عبئاً ثقيلاً بدا دوماً أنه من الصعب التخلص منه.

كانت حياة "لينكولن" سلسلة من العسرات المستمرة والقاسية. فقد نشأ في إحدى قرى الريف الفقيرة، وفقد أمه وهو طفل صغير، وتحمل مسئولية تعليمه، ودرّس لنفسه القانون، كما فقد السيدة التي أحبها بينما كان شاباً صغيراً، وقد مارس المحاماة في بلدة صغيرة،

وواجه العديد من الهزائم في صناديق الاقتراع بينما كان يشق طريقه في الحياة السياسية، وبالطبع، كان يعاني الاكتئاب، الذي لم يكن في ذلك الوقت قد أصبح مرضاً يحتاج لعناية طبية. كل هذه الأحداث تعتبر بمثابة عقبات تخطاها "لينكولن" من خلال الحماس، والطموح، والابتسامة، والقدرة على التحمل.

كانت تحديات "لينكولن" الشخصية قاسية للغاية حتى إنه ظن أنها مقدرة له، وأن الاكتئاب، بالتحديد، تجربة فريدة تعدّه لأشياء أعظم. لقد تعلم أن يتحمل كل ذلك، ويتحدث عنه، ويجد فيه فائدة ومعنى. إن إدراك ذلك يقودنا إلى إدراك عظمة الرجل.

خلال فترة كبيرة من حياة "لينكولن" السياسية، كانت العبودية سحابة سوداء تخيم على أمتنا بالكامل، سحابة تذر بعاصفة عتيدة. البعض تهرب منها، والبعض الآخر استسلم لها أو أصبح مدافعاً عنها، وقد ظن الكثيرون أن ذلك يعني انقسام الأمة - أو الأسوأ من ذلك، نهاية العالم بشكله الحالي.

تبين أن كل صفة نتجت عن حياة "لينكولن" الشخصية، كانت هي المطلوبة بالضبط لقيادة الأمة خلال رحلتها ومسيرتها. وعلى عكس السياسيين الآخرين، لم يكن يميل إلى الصراعات واللهو، ولم يكن دموياً، ولم يكن بقلبه مكان للكره مثل الآخرين. وتجربته مع المعاناة قادته إلى الرحمة ومحاولة تسكين آلام الآخرين. كان صبوراً لأنه يعلم أن الأشياء الصعبة تحتاج لوقت. وعلاوة على ذلك، وجد هدفاً وراحة في قضية أكبر منه ومن كفاحاته الشخصية.

كانت الأمة تحتاج لقائد يتميز بالشهامة وقوة الهدف - وكان "لينكولن" هو ذلك القائد، السياسي المبتدئ الذي كان، رغم كل ذلك، خبيراً مخضرمًا في أمور الإرادة والصبر. ولدت تلك السمات من رحم "تجربته القاسية"، كما كان يطلق عليها دائماً، وتلك الصفات كانت دليلاً على قدرته الفريدة على قيادة الأمة خلال أكثر فترات العصيبة ألا وهي: الحرب الأهلية.

وبقدر ما كان مأكراً وطموحاً وذكياً، فإن قوته الحقيقية كانت تكمن في إرادته: الطريقة التي كان يستخدمها لقبول المهام الشاقة دون الاستسلام إلى اليأس، والتي مكنته من التحلي بخفة الظل مع الجدية المفرطة، فطريقته مكنته من استخدام اضطرابه الشخصي لتعليم الآخرين ومساعدتهم، ومكنته أيضاً من الترفع عن الضجيج ورؤية السياسة بطريقة فلسفية. كانت هذه المقولة هي المفضلة لديه: "سيتم تجاوز هذا الموقف"، فهي قابلة للتطبيق على أي موقف يمكن أن يواجهه المرء.

كي يتعايش مع اكتئابه، طور "لينكولن" حصناً قوياً بداخله مكنته من مواجهة الصعاب. وفي عام ١٨٦١ منحه ذلك الحصن ما كان بحاجة إليه كي يتحمل ويناضل خلال الحرب التي كانت على وشك الاندلاع. خلال أربعة أعوام، كانت الحرب قد وصلت لأشدّها، وكان "لينكولن" الذي حاول في البداية أن يتجنبها، يناضل من أجل الانتصار بشكل عادل، ليحاول في النهاية أن ينهيها "دون أن يكن حقداً لأحد". فقد قال العميد البحري "ديفيد بورتر"، الذي كان يرافق "لينكولن" في أيامه الأخيرة إنه "بدا معتقداً بفكرة معينة ألا وهي أن مهمته ثقيلة" لذا ظل يعد نفسه "لأدائها بأكبر قدر من الانسيابية".

ينبغي أن نعتبر أنفسنا محظوظين؛ لأننا لم نعش مثل هذه التجربة، أو لم نُطالَب، كما كانت الحال مع "لينكولن"، بأن نقاوم ونكون قادرين على التعايش مع محنتنا كي نتغلب عليها. لكننا بالتأكيد نستطيع، بل يجب علينا، أن نتعلم من رباطة جأشه وشجاعته.

القدرة على التفكير بوضوح والفعل لا يكونان كافيين دائماً، سواء أكان ذلك في السياسة أم في الحياة. فبعض العقبات لا يمكن حلها بسهولة متناهية أو باستخدام حلول مبتكرة. ليس من اليسير دائماً على المرء أن يخلص العالم من شر كبير أو أن يوقف دولة تميل إلى الصراع. لكننا نحاول بالطبع - لأن ذلك ليس مستحيلاً - لكننا ينبغي أن نكون مستعدين لعدم النجاح في تلك المهمة. ونحن بحاجة لأن نكون قادرين على إيجاد هدف أعظم في هذه المعاناة والتعامل معه بصلاية وصبر.

كان "لينكولن" يتبع هذا المنهج: كان دائماً مستعداً بفكرة جديدة أو نهج مبتكر (سواء أكان ذلك من خلال إرسال قارب إمدادات بدلا من التعزيزات العسكرية للجنود المحاصرين في حصن سمتر، أو توقيت إعلان تحرير العبيد بعد فوز الاتحاد في معركة أنتيتام كي يظهر بمظهر القوي)، لكنه كان أيضاً مستعداً للأسوأ، ومستعداً أيضاً لتحقيق الاستفادة القصوى من الأسوأ.

تتطلب القيادة إصراراً وطاقة. وأحياناً، تكون هناك بعض المواقف التي تتطلب قادة يحولون هذه الطاقة وهذا الإصرار لقدرة على التحمل، كي يزودوا الآخرين بالقوة في الأوقات العصيبة. نتيجة لما مر به "لينكولن"، ونتيجة لما ناضل من أجله وتعلم أن يتكيف معه

في حياته، كان قادرا على القيادة، وعلى الربط بين الأمة والقضية والجهد المبذول.

هذا هو السبيل نحو القاعدة الأخيرة: الإرادة. إذا كان التصور والفعل قاعدتين للعقل والجسد، فإن الإرادة هي قاعدة القلب والروح. الإرادة هي الشيء 'لوحيد الذي نسيطر عليه تماما، ودائما. رغم أنني قد أحاول التخفيف من حدة التصورات المؤلمة وربما أبذل ١٠٠٪ من طاقتي في الأفعال، فإن تلك المحاولات قد تضيع هباء. لكن إرادتي شيء مختلف؛ لأنها داخلي.

الإرادة هي الجلد والحكمة - ليس فيما يتعلق بالعقبات فحسب بل وبالحياة ذاتها بكل ما تشمله من مواقف عصبية تمثل عقبة بالنسبة لنا. إنها تعطينا قوة مطلقة؛ قوة التحمل، والتكيف، واستخلاص المعنى من العقبات التي لا نستطيع أن نتخطاها بسهولة (ما يعني تغيير ما لا يمكن تغييره).

حتى في عصره، كان أقران "لينكولن" معجبين بهدوئه، ورزاقته، ورحمته. اليوم، تلك الصفات تبدو مثالية للغاية - لا يتصف بها إلا الخارقون. كان ما يميزه هو شعوره بما يجب القيام به، كما لو أنه كان مترفعا أو بعيدا عن الخلافات المريرة التي كانت تثقل كاهل كل شخص، أو كما لو أنه كان من كوكب آخر.

بالطبع بدا كأنه من كوكب آخر، أو على الأقل كأنه قادم من مكان بعيد للغاية، مكان عميق بداخله، مكان لم يأت منه أحد غيره. فكما قال "ورجيليوس"، "نظرا لأن "لينكولن" تتلمذ في مدرسة المعاناة فقد تعلم أن "يخفف آلام الآخرين". وهذا أيضا جزء من الإرادة - أن



تفكر في الآخرين، وتحقق أقصى استفادة من المواقف العصبية التي حاولت منعها لكنك لم تستطع، وتعامل مع القدر بابتهاج ورحمة. كانت كلمات "لينكولن" تدخل قلوب الناس، لأنها تتبع من قلبه. فقد مر بجزء من التجربة الإنسانية يحاول الكثيرون تفاعله. كان ألمه الشخصي ميزة له.

كان "لينكولن" قائداً قوياً وحازماً. لكنه كان يجسد أيضاً القول الفلسفي المأثور: تحمل وتذرع بالصبر. عبّر عن ألمك لكن امض قدماً في مهمتك. لو كانت الحرب استمرت لفترة أطول، لقاد "لينكولن" شعبه خلالها. ولو كانت الأمة خسرت الحرب الأهلية؛ لأيقن أنه فعل كل ما بإمكانه من أجل تحقيق النصر. والأهم من ذلك، لو كان هُزم كنت ستجده مستعداً لتحمل العواقب بوقار وقوة وشجاعة؛ فهو يعد نموذجاً للآخرين، في الانتصار أو الهزيمة - أيًا كان ما حدث.

لقد خلقت التكنولوجيا الحديثة التي تحيط بنا وهماً مغلفاً بالغرور جعلنا نعتقد أننا نسيطر على العالم حولنا. فتحن مقتنعون بأننا نستطيع في النهاية أن نسيطر على ما لا يمكن السيطرة عليه.

بعض الأشياء في الحياة ستقسمك نصفين مثل السكين. وحين يحدث ذلك - في تلك اللحظة الكاشفة - سيلقي العالم لمحة عما بداخلك. إذن، ما الذي سيظهر حين يقسمك القلق والضغط إلى نصفين؟ حديد؟ أم هواء؟ أم مجرد هراء؟

الإرادة هي القاعدة الثالثة الحاسمة. يمكننا أن نفكر، ثم نتخذ الفعل، وبعد ذلك نتكيف مع العالم غير المتوقع. والإرادة هي التي تعدنا لذلك، وتحميننا منه، وتسمح لنا بالنجاح والشعور بالسعادة رغماً

عنه. وهي أيضا أصعب القواعد، فهي ما يجعلنا نقف هادئين بينما ينهار الآخرون ويستسلمون للاضطراب. وتجعلنا واثقين بأنفسنا، متزنين، ومستعدين للعمل بغض النظر عن الظروف. الإرادة هي القدرة على الاستمرار، حتى حين يحدث ما لا يمكن تصديقه، وحتى عندما تتحقق أسوأ كوابيسنا.

السيطرة على تصوراتنا وعواطفنا أسهل من التخلي عن رغبتنا في السيطرة على الآخرين والأحداث. الاستمرار في بذل الجهد والقيام بالأفعال أسهل من تحمل الأشياء المؤلمة وغير المريحة. التفكير والتصرف أسهل من ممارسة الحكمة.

تعلم تلك الدروس يأتي بعد معاناة، لكنها، في النهاية، الأكثر أهمية لاستخلاص المميزات من الصعاب، فتحسن نستطيع أن نفعل ذلك في كل موقف:

علينا دائما أن نستعد لمزيد من الأوقات العصبية.

علينا دائما أن نقبل ما لا نقدر على تغييره.

علينا دائما أن نتحكم في توقعاتنا.

علينا دائما أن نثابر.

علينا دائما أن نتعلم الرضا بقدرنا وما يحدث لنا.

علينا دائما أن نحمي سريرتنا، ونسحب لنختلي بأنفسنا.

علينا دائما أن نكرس حياتنا لقضية أعظم، وأكبر.

علينا دائما أن نذكر أنفسنا بأخلاقياتنا.

وبالطبع، علينا أن نستعد لبدء الرحلة من جديد.

---

## ابن قلعتك الداخلية

---

إذا ضعفت وقت الضيق، فهذا يعني أنك لا تتمتع بقوة كافية.

- حكمة -

بعد أن أتم عامه الثاني عشر، قضى "ثيودور روزفلت" كل يوم تقريباً من حياته القصيرة يصارع مرض الربو المريع. ورغم أنه ولد في أسرة ثرية، فإن حياته كانت غير مستقرة - هجمات المرض كل ليلة كانت أشبه بتجربة الاقتراب من الموت. ولأنه طويل القامة، وهزيل، وضعيف، كان أدنى جهد من شأنه أن يخل بتوازنه كله ويتركه طريح الفراش لأسابيع.

ذات يوم أتى والده لحجرفته وأخبره برسالة غيرت حياة الصبي الصغير: "يا "ثيودور"، لديك عقل لكنك لا تملك جسداً سليماً. سأعطيك الأدوات لتبني جسديك. إنه عمل شاق، ولكنني أعتقد أن لديك الإرادة لتقوم به".

قد تعتقد أنه لن يعرف من أين يشق طريقه نظراً لكونه مجرد طفل، وخاصةً أنه ضعيف وولد متمتعاً بثراء عظيم وحالة اجتماعية جيدة. لكن وفقاً لما قالته أخت "روزفلت" الصغرى، التي شهدت

على المحادثة بينهما، لم يكن الأمر كذلك. لقد تحلى بالعزيمة التي أصبحت علامته المميزة، ونظر لوالده وقال: "سأبني جسدي".

في صالة الألعاب الرياضية التي بناها أبوه في رواق الطابق الثاني، شرع الصبي الصغير "روزفلت" في ممارسة التمارين الرياضية بحماس يوميًا على مدار خمس سنوات، حيث بنى ببطء عضلاته وقوى الجزء العلوي من جسده في محاولة لمقاومة رئته الضعيفة ومن أجل المستقبل. وفي أوائل العشرينات من عمره كان قد انتصر في معركته ضد مرض الربو، فقد قضى تماما على هذا المرض في جسده.

هذه التمارين أعدت صبيًا ضعيفًا بدنيًا، لكنه يتمتع بذكاء شديد لموقف صعب كانت الأمة والعالم بأكمله على وشك التعرض له. كان ذلك بداية إعداد "وتحقيقه لما يطلق عليه "الحياة الشاقة".

بالنسبة لـ "روزفلت" فإن الحياة ألقت في طريقه الكثير: إذ فقد زوجته وأمه على التوالي، وواجه أعداء سياسيين ذوي نفوذ كانوا يحقرون من شأن جدول أعماله التقدمي، وانهمزم في الانتخابات، وتورطت البلاد في حروب خارجية، ونجا من محاولات اغتيال كادت تودي بحياته. لكنه كان مستعدًا لكل ذلك نظرًا لتدريبه المبكر ومواصلة التدريب يوميًا.

هل فعلت مثله؟ هل تستطيع بالفعل أن تتعامل مع المواقف التي تسوء على حين غرة؟

نحن ننظر للضعف على أنه أمر مسلم به. نفترض أن الطريقة التي تربينا عليها هي الطريقة التي ستلازمنا طول الطريق، وأن عيوبنا دائمة، ومن ثم نصاب بالضمور.

هذا ليس بالضرورة الحل الأفضل لمصاعب الحياة.

فلا يقبل الجميع بالبدايات السيئة في الحياة. فهناك من يعيدون بناء أجسادهم وحياتهم بأنشطة وتمارين، ويعدون أنفسهم للطريق الصعب. هل يتمنون ألا يسيروا في هذا الطريق؟ نعم بالتأكيد، لكنها استعدادوا لذلك على أية حال.

هل استعددت؟

لم يولد أحد بعمود فقري من الفولاذ. علينا أن نصنع ذلك بأنفسنا.

نحن نصنع قوتنا الروحية من خلال التمارين البدنية، وصلابتنا البدنية من خلال الممارسة الذهنية (العقل السليم في الجسم السليم). هذا النهج يرجع للفلاسفة القدامى. فكل جزء من الفلسفة التي طوروها كان يهدف لإعادة تشكيلهم، وإعدادهم، وتقويتهم من أجل مواجهة التحديات القادمة. كثيرون منا يرون أنفسهم أقوياء من الناحية الذهنية - فالعقل عضلة مثل أي نسيج آخر نشط، ويمكننا تقويته وتنشيطه من خلال التمارين المناسبة. ويمرور الوقت، سيعزز ذلك الذاكرة لتصبح قادرة على التعامل مع كل موقف. خصوصاً العقبات. قديماً، كان هناك قوم حُرّموا لفترة طويلة من أن يكون لهم وطن مستقر، ودمرت دور عبادتهم، وأصبحوا في شتات أبدي، لكنهم قرروا أن يعيدوا بناء كل ذلك، لكن ليس على الأرض بل في أذهانهم، فأماكن العبادة أصبحت أماكن ميتافيزيقية تقبع في أذهان كل منهم. فكل شخص - أيّاً كان مكانه في العالم، وأيّاً كان الأذى أو الاضطهاد الذي تعرض له - كان يرسم صورة بذهنه لدار عبادته كي يستخلص منها الشعور بالقوة والأمان.

كما أصبح كل فرد منهم ملتزماً بأن يزرع في كل جيل شعوراً بأنه  
فرض بالفعل لهذا الشتات.

وخلال احتفالاتهم، كانوا يتناولون الأعشاب المرة والخبز غير  
المختمر. لماذا؟ لأنهما يرمزان إلى الجلد الذي تحلى به هؤلاء القوم  
لأجيال وأجيال. فهذا الاحتفال لا يكرم تقاليد هؤلاء القوم فحسب، بل  
يجعل كل من يشارك به يتخيل القوة التي جعلت هؤلاء القوم يواصلون  
سارهم ويتحلى بها.

هذا مشابه لما أطلقت عليه الفلسفة الشرقية القلعة الداخلية،  
لي الحصن الذي يتواجد بداخلنا ولا يمكن لمحنة خارجية أن تدمره  
أيدياً. ويجب أن نتبته لأننا لم نولد بهذه القلعة؛ بل يجب علينا أن نبنيها  
بنيتنا بشدة. خلال الأوقات السعيدة، نقوي أنفسنا وأجسادنا حتى  
نقعد على ذلك خلال الأوقات العصيبة. نحن نحمي قلعتنا الداخلية  
ليوم حتى تحمينا فيما بعد.

بالنسبة لـ "روزفلت" كانت الحياة أشبه بساحة حرب وهو مقاتل  
ها. وكي ينجو بحياته، كان بحاجة إلى أن يكون قوياً، ومرناً، وشجاعاً،  
مستعداً لأي شيء. وكان على استعداد لتحمل أضرار شخصية جسيمة  
بذل الكثير من الجهد للتحلي بهذا الجلد.

من الأفضل أن تجعل من نفسك صلب العود بدلاً من أن تحاول  
زرع أنياب عالم ليس مبالياً بوجودك. سواء أكننا ولدنا ضعفاء مثل  
روزفلت أو أننا نعيش حالياً أوقاتاً سعيدة، ينبغي دائماً أن نستعد  
لمواقف العصيبة. في طريقنا، وخلال معركتنا، نتعرض جميعاً  
موقف ذاته الذي واجهه "روزفلت".

فلا أحد يولد محاربًا، ولم يولد أحد ويدخله حصن منيع. فإذا كنا سنريد أن ننجح في تحقيق أهدافنا رغم العقبات التي قد تعترض طريقنا، فإنه يجب أن نتبنى قوة الإرادة.

إتقان الشيء يستلزم الممارسة. والعقبات والمحن هما السبيل لتلك الممارسة. رغم أنه من الأسهل الجلوس والاستمتاع بالحياة اليسيرة الحديثة، فإن ميزة الاستعداد هي أننا لا نفقد كل شيء - على الأقل عقولنا - حين يفسد شيء أو شخص ما خططنا.

وهذه فكرة نمطية في هذا الصدد، ولكن التأكيد على أن تقوية أي شيء بزيادة ضغط العمل عليه تعد تشبيهًا رائعًا في هذا السياق. إن الطريق الأقل مقاومة يعتبر مُعلمًا سيئًا، ولا يمكن أن نبتعد عن الأشياء التي تخيفنا، ولا نحتاج إلى التسليم بضعفنا.

هل تشعر بأنك على ما يرام وأنت وحيد؟ هل تتمتع بالقوى الكافية للذهاب في بضع جولات أخرى إذا لزم ذلك؟ هل تشعر بارتياح نحو التحديات؟ هل الشك يزعجك؟ ما طبيعة شعورك تجاه الضغوط؟ لأن تلك الأشياء ستحدث لك. لا أحد يعلم كيفية أو توقيت حدوثها، لكن ظهورها أمر مؤكد. والحياة ستطلب الإجابة عن هذه الأسئلة. وأنت من سيختار الإجابة، وستختار حياة الأفعال. والآن من الأفضل أن تستعد لما يستلزمه الأمر.

إن الاستعداد هو درعك. إنه لا يجعل منك شخصًا لا يقهر، لكنه يجعلك مستعدًا لتقلبات الحظ... التي تحدث دائمًا.

---

## التوقع (التفكير السلبي)

---

— ❦ —

إذا لم تتوقع الأسوأ، فسينقض عليك على حين غرة.

— مقولة قديمة عند الإغريق —

استدعت إحدى المديرات التنفيذيات موظفيها لحجرة الاجتماعات عشية إطلاق مبادرة رئيسية جديدة، فدخلوا الحجرة وجلسوا بمقاعدهم حول الطاولة، ثم دعت المجتمعين للانتباه قائلة: "لديّ أخبار سيئة. لقد فشل المشروع. ما أخطأنا؟".

ماذا؟ لكننا لم نبدأ بعد...

هذه هي القضية. إنها بذلك تقدم تدريباً على الإدراك المتأخر - مقدماً. إنها تستخدم أسلوباً أسسه العالم النفسي "جاري كلاين" ويعرف باسم استباق الموت.

أما بالنسبة لتحليل الحدث بعد وقوعه، في هذه الحالة يجتمع الأطباء لفحص أسباب الموت المفاجئ لأحد المرضى حتى يستطيعوا التعلم والتطور من أجل المرة القادمة التي يواجهون فيها



ظروفاً مماثلة. وبعيداً عن عالم الطب، نحن نطلق على ذلك عدة أسماء - استخلاص المعلومات، والمقابلة النهائية، والاجتماع الختامي، والفحص - لكن أيّاً كان اسمه، فالفكرة هي ذاتها: نحن نفحص الخطة متأخراً، بعدما تحدث الكارثة.

فاستباق الموت أمر مختلف. فنحن نتخيل ما قد لا يسير على ما يرام مقدماً، قبل أن نبدأ. كثير من المشروعات الطموحة تقشل لأسباب يمكن الوقاية منها. وكثير من الناس لا يضعون خطة بديلة؛ لأنهم يرفضون فكرة أن أحد الأمور قد لا يسير بالضبط كما يتمنون. خطتك لا تشبه دائماً الطريقة التي تسير الأمور وفقاً لها. وما تعتقد أنك تستحقه نادراً ما تحصل عليه. لكننا ننكر باستمرار هذه الحقيقة ونصاب بالصدمة بمجرد أن نجابه أحداث العالم. إنه أمر سخيف. توقف عن رفع سقف توقعاتك حتى لا تصدمك النتيجة.

لم يعبر أحد عن تلك الفكرة أفضل من "مايك تايسون"، الذي صرح لأحد المراسلين، بعد أن انهارت شهرته ونجوميته، قائلاً: "إذا لم تتحل بالتواضع من تلقاء نفسك، فإن الحياة ستجبرك على التحلي به". إذا كان مزيد من الناس قد فكروا خلال الأوقات الحاسمة من حياتنا في أسوأ السيناريوهات، لكان من الممكن أن نتجنب فقاعة الإنترنت، وأزمة شركة إنرون، وأحداث الحادي عشر من سبتمبر، وفقاعة العقارات. لم يرد أحد التفكير فيما قد يحدث، وما النتيجة؟ كارثة.

اليوم، أصبح أسلوب استباق الموت شائعاً في دوائر العمل، بدءاً من الشركات حديثة النشأة إلى الشركات المصنفة في قائمة فورتشن ٥٠٠ ومجلة هارفارد بيزنس ريفيو. لكن مثل كل الأفكار العظيمة، فإنها ليست بالفكرة الجديدة، فالفضل يرجع للفلسفة الشرقية. والفلاسفة الشرقيون يطلقون على ذلك اسماً أفضل: تأمل الشرور.

كان الكاتب "سينيكا" يقوم بمراجعة خططه أو التدريب عليها، إذا ما أراد الخروج في رحلة، على سبيل المثال. ثم يبدأ باستعراض ذهني أو كتابي للأشياء التي قد لا تسير على ما يرام أو تمنعه من فعل ما ينوي مثل: هبوب عاصفة، أو مرض القبطان، أو تعرض القارب لهجوم القراصنة.

فقد كتب لأحد أصدقائه ما يلي: "لا شيء يحدث للرجل الحكيم عكس توقعاته، ولا تأتي الأشياء كما تمنها ولكن كما افترضها - إذ إنه افترض أن يكون هناك شيء يعرقل خطته".

كن مستعداً دائماً للخلل، واحتسب ذلك بين خططك. استعد للهزيمة أو النصر. ودعنا نكن صرحاء، المفاجأة السارة أفضل بكثير من المفاجأة غير السارة.

ماذا لو...

إذن، سأفعل...

ماذا لو...

بدلاً من ذلك سأقوم...

ماذا لو...

ليست هناك مشكلة، يمكننا دائماً...

وفي حالة استحالة فعل أي شيء، فإن الفلاسفة الشرقيين كانوا يستخدمون ذلك كتمرين مهم لفعل شيء نخفق كثيرا في فعله ألا وهو: إدارة التوقعات. فأحيانا تكون الإجابة الوحيدة عن سؤال "ماذا لو..." هي: ستكون هناك عراقيل لكننا سنكون على ما يرام.

عالمك تحكمه عوامل خارجية. فلا يتم الوفاء بالوعود. ولا تحصل دائما على حقوقك، حتى لو كنت تستحقها. وليس كل شيء واضحا ومستقيما كالألعاب التي نلعبها في كلية إدارة الأعمال. كن مستعدا لهذا. يجب أن تقدم تنازلات للعالم من حولك. فنحن نعتمد على الآخرين، لكن هؤلاء الأشخاص الذين يمكننا الاعتماد عليهم ليسوا مثلنا (رغم أننا أحيانا نكون أسوأ أعدائنا). وهذا يعني أن الناس سيرتكبون أخطاء وستفسد خططك - ليس دائما، ولكن في كثير من الأحيان.

إذا كان ذلك يفاجئك في كل مرة يحدث فيها، فلن تكون بأسا فحسب، بل ستواجه أوقاتا أكثر صعوبة وستضطر لتقبلها والانتقال لمحاولات ثانية، وثالثة، ورابعة. وستكون النتيجة الوحيدة المضمونة لذلك هي أن الأشياء لن تسير على ما يرام. الشيء الوحيد الذي نستطيع أن نستخدمه لتخفيف ذلك هو التوقع؛ لأن المتغير الوحيد الذي نستطيع السيطرة عليه تماما هو أنفسنا.

الحكمة تقدم لنا تلك الأقوال المأثورة:

احذر الهدوء السابق للعاصفة.

تمنّ الأفضل، واستعد للأسوأ.

الأسوأ لم يأت بعد.

بعد العسر يسر.

قد يراك العالم شخصاً متشائماً. ما من مشكلة. من الأفضل أن تبدو كئيبيًا بدلاً من أن تكون غافلاً أو أن تباغت بالأشياء. من الأفضل أن تفكر جيداً فيما قد يحدث، وتتحقق من نقاط الضعف في خططك، حتى تضع تصوراً صحيحاً لتلك الإخفاقات التي لا مفر منها، أو تتعامل معها بشكل جيد، أو تتحملها ببساطة ويسر.

السبب الحقيقي الذي سيجعلنا لا نجد مشكلة في التفكير في الحظ السيئ هو أننا لا نخشى ما يندب به. فنحن مستعدون مسبقاً لمواجهة المحنة - لكن الآخرين غير مستعدين. بمعنى آخر، هذا الحظ السيئ هو فرصة لنا لتعويض بعض الوقت. فنحن كالعذارى الذين يتدربون على الهضاب أو على المرتفعات حتى يستطيعوا هزيمة الآخرين الذين توقعوا أن المسار سيكون انسيابياً.

التوقع ليس سحراً من شأنه أن يجعل الأشياء أسهل. لكننا مستعدون لأسوأ وجوها.

ونتيجة لتوقعنا، سندرك النتائج المحتملة وسنعلم أنها لن تكون جيدة (فهي نادراً ما تكون كذلك). وسيمكننا التكيف مع أي منها. وسندرك أن هناك احتمالاً بأن يفسد كل شيء. بعد ذلك سنعود للمهمة التي بين أيدينا.

تعلم أنك تريد أن تنجز المهمة ب، لذلك تستثمر الوقت، والمال، والعلاقات لتحقيقها. وأسوأ الأشياء التي قد تحدث خلال ذلك ليس وقوع خطأ ما في حد ذاته، بل وقوعه فجأة. لماذا؟ لأن الإخفاق المفاجئ مشبط للعزيمة ومؤلم.

لكن الشخص الذي توقع في ذهنه ما قد يحدث من أخطاء لن يفاجأ بهذا الأمر. والشخص الذي استعد للشعور بخيبة الأمل لن يفاجأ أيضا. بل ستكون لديه القوة لتحملها؛ لن يصاب بتثبيط العزيمة أو يتهرب من المهمة التي أمامه، أو يرتكب خطأ.

هل تعلم ما الأفضل من تصور الأشياء في خيالك؟ تكوينها في الواقع. بالطبع بناء الأشياء في خيالك أكثر مرحا من هدمها. لكن ما الهدف من تخيل الأزمان؟ إنه يُعَدُّك فحسب لخيبة الأمل، فالأوهام مثل الضمادات - تؤلم حين تتم إزالتها (أي لا تتحقق).

حين نتوقع، يكون لدينا الوقت لنزيد من دفاعاتنا، أو نتجنبها بالكامل. نحن مستعدون لأن نُدفع بعيدا عن مسارنا؛ لأننا قد خططنا طريقا للعودة. نستطيع تحمل الضيق إذا لم تسر الأشياء كما كان مخططا لها. التوقع يساعدنا على التحمل. نحن متهيئون للإخفاق ومستعدون للنجاح.

---

## فن الإذعان

---

ترشد 'الأقدار' من يتقبلها وتعرقل من يقاومها.

— كليانثس —

كان "توماس جيفرسون" طفلاً هادئاً، ومتأملاً، ومتحفظاً — ومعروفاً بأنه عانى اضطرابات التخاطب. مقارنة بالخطباء العظماء في عصره — مثل "باتريك هنري"، و"جون ويزلي"، و"إدموند بيرك" — كان "توماس" خطيباً سيئاً للغاية.

كان يرغب في العمل في مجال السياسة، وكان لديه خياران: إما مقاومة مصيره، أو القبول به.

لقد اختار الأخير، موجها طاقته في الكتابة، التي كان يستخدمها الآخرون في فن الخطابة. وقد وجد في الكتابة حلاً وسطاً. واكتشف أنه يستطيع التعبير عن نفسه بوضوح، فالكتابة كانت مصدر قوته. فقد كان "جيفرسون" هو الشخص الذي توجه إليه الآباء المؤسسون كي يكتب لهم إعلان الاستقلال. لقد كتب واحدة من أكثر الوثائق أهمية في التاريخ، في مسودة واحدة.

فلم يكن "جيفرسون" خطيباً - وهذا لم يقلل من شأنه؛ لأنه أدرك ذلك وتصرف وفقاً له.

والحال ذاتها مع "إديسون"، الذي كان أصم تماماً، وهو ما لا يعرفه معظم الناس، أو "هيلين كيلر"، التي كانت صماء وعمياء. بالنسبة لهما، كان حرمانهما من تلك الحواس - وقبول ذلك بدلاً من الاستياء من هذه الحقيقة - فرصة لهما لتطوير حواس مختلفة لكن قوية تماماً مكنتهما من التكيف مع واقعهما.

بالطبع، لا تكون مشاعرنا نحو القيود هكذا دائماً، لكن وجود تلك القيود في الحياة شيء جيد، خاصة إذا استطعنا تقبلها والسماح لها بتوجيهنا، فهي تدفعنا لأماكن وتحثنا على تطوير مهارات لم تكن قد سعينا إليها من قبل. لكن هل سنحصل على كل شيء؟ الأمر ليس بأيدينا. كما قال د. "صمويل جونسون": "يملك العبقري الحقيقي عقلاً ذا قوى ضخمة تتوجه مصادفة في اتجاه معين".

هذا التوجه يتطلب الرضا، والقبول بالأمر. علينا أن نسمح لبعض الأحداث بأن تحدث لنا.

لا أستطيع الاستسلام فحسب! أريد المقاومة!

تعلم أنك لست الوحيد الذي عليه أن يقبل الأشياء التي لا يحبها، أليس كذلك؟ يعد هذا جزءاً من الحالة الإنسانية.

إذا أخذ شخص نعرفه إشارات المرور بشكل شخصي، فسنقول عنه إنه مجنون.

لكن، هذا بالضبط ما تفعله الحياة معنا. إنها تخبرنا بأن لنا أن نقف هنا، أو أن بعض التقاطعات مغلقة أو أن طريقاً معيناً عدل مساره

لانعطاف غير مناسب. لا نستطيع أن نقاوم هذه المشكلة. فنحن نقبلها ببساطة.

وهذا لا يعني أننا نسمح لها بمنعنا من الوصول إلى وجهتنا. لكنها تجعلنا نغير الطريق الذي سنسلكه للوصول إلى هناك ونغير أيضا مدة الرحلة.

حين يعطي لك الطبيب تعليمات أو تشخيصًا للداء - حتى إذا كان عكس ما تريد - ماذا تفعل؟ تقبلها. ليس عليك أن تحب أو تستمتع بالعلاج لكنك تعلم أن امتناعك عنه يؤخر شفاءك.

بعد أن ميزت بين الأشياء التي تتحكم فيها وتلك التي لا تتحكم فيها، إذا واجهت موقفًا لا يمكنك السيطرة عليه... لديك خيار واحد فقط: القبول.

إذا لم تصب الضربة

أو هبطت أسهم البورصة

أو تسبب سوء الطقس في تأخير الشحنة

فقط قل: تلك هي الحياة. كل شيء على ما يرام.

ليس عليك أن تحب الشيء كي تتحكم فيه - أو تستفيد منه. حين يكون سبب المشكلة خارجًا عن إرادتنا، من الأفضل ألا نقاومها ونقبلها ونمضي قدما. يطلق الفلاسفة الشرقيون اسما جميلا على هذا التوجه؛ يسمونه فن الإذعان.

دعنا نكون واضحين، هذا لا يماثل الاستسلام. ولكنه التوجه الواجب اتباعه حين نرى أن الفعل لن يجدي نفعا - فهو يطبق على الأشياء المحصنة ضد الفعل. من الأسهل أن نتحدث عن الطريقة



التي ينبغي أن تكون عليها الأشياء. لكن قبولها كما هي يستلزم صلابة، وتواضعاً، وإرادة. ويستلزم رجلاً - أو امرأة - بمعنى الكلمة ليقدّر على مواجهة الضرورات. فكل الأحداث الخارجية يمكن أن نستفيد منها؛ لأننا نستطيع تطويرها واستغلالها. يمكنها أن تعلمنا درساً رفضنا كثيراً تعلمه.

على سبيل المثال، في عام ٢٠٠٦ تعرض مدرب فريق ليكرز "فل جاكسون" لإصابة بالغة في الفخذ، والجراحة التي أجراها لعلاج تلك الإصابة حدثت من حركته في جانب الملعب، فهبط لمنصب قائد خاص للفريق يتواجد بالقرب من اللاعبين. لم يستطع السير على خط التماس والتفاعل مع اللاعبين كما كان في السابق. في البداية، كان "جاكسون" قلقاً بشأن أن يؤثر ذلك على مهنته كمدرّب. في الحقيقة، الرجوع لخط التماس فوق ما تبقى من مقاعد البدلاء زاد من سلطته. لقد تعلم كيف يثبت وجوده دون أن يكون متعجرفاً بالطريقة التي كان عليها في الماضي.

لكن، كي نحصل على تلك الفوائد غير المتوقعة علينا أولاً أن نقبل التكاليف غير المتوقعة - حتى لو كنا نفضل ألا ندفعها من الأساس. للأسف، طمعنا يمنعنا من فعل ذلك. فتحن نفكر غريزياً في كم نود أن يكون الموقف على حال أفضل. ونبدأ في التفكير فيما نفضل أن نملكه. ونادراً ما نفكر فيما قد تكون عليه الأمور من سوء. وقد تتحول الأشياء دائماً للأسوأ. لا أحب أن أكون عفويّاً للغاية،

لكن المرة القادمة حين:

تفقد أموالاً

تذكر أنه كان من الممكن أن تفقد صديقاً.

*تفقد وظيفتك*

ماذا إن فقدت عضواً من أعضاء جسدك؟

*تفقد منزلك*

كان من الممكن أن تفقد كل شيء.

نحن نشكو ونصرخ بسبب ما أخذ منا، وما زلنا لا نعرف قيمة ما نملكه.

الغطرسة الكامنة في قلب فكرة أننا نستطيع تغيير كل شيء جديدة نوعاً ما. في عالم نستطيع فيه أن نرسل ملفات حول العالم في نانو ثانية، ونتحدث عبر فيديو عالي الجودة إلى أي شخص في أي مكان، ونتبأ بحالة الطقس في لحظة، من السهل للغاية أن نقبل فرضية أن الطبيعة أصبحت أليفة وطبعة لأهوائنا. لكنها، بالطبع ليست كذلك.

لم يكن الناس يفكرون دائماً بهذه الطريقة. فالقدماء (والأكثر حداثة منهم) استخدموا كلمة القدر أكثر منا؛ لأنهم كانوا مطلعين ومدركين أكثر لطبيعة العالم المتقلبة. كانوا يتعاملون مع الأحداث على أنها "مشيئة الله"، فالأقدار كانت هي القوى التي تحدد حياتنا ومصائرنا، دون استئذان.

كانت الخطابات توقع بعبارة "إن شاء الله"؛ لأنه لا أحد يعلم ماذا سيحدث.

فكر في "جورج واشنطن" الذي وضع كل شيء يملكه في الثورة الأمريكية ثم صرح قائلاً: "الأمر بيد الله"، أو "أيزنهاور"، الذي كتب

لزوجته في ليلة غزو الحلفاء لصقلية: "كل شيء يمكن أن نفكر فيه أتممناه، القوات مؤهلة وكل شخص يبذل قصارى جهده. والنتيجة بيد الله". هؤلاء ليسوا من الرجال الذين يعهدون بالتفاصيل للآخرين - لكنهم كانوا يدركون أن ما يريده القدر سيحدث حتماً. وكانوا يسرون على هذا النهج.

حان الوقت، لتكون متواضعين ومرنين بالقدر الكافي لنعترف بالشيء ذاته في حياتنا، ندرك أن هناك دائماً شخصاً أو شيئاً قد يغير من الخطة، وأن هذا الشخص ليس نحن. فكما تقول الحكمة: على المرء أن يسعى والنجاح بيد الله.

كما يشاء القدر.  
لعل الله يجنبنا ذلك.  
وفقاً للظروف.  
القدر واقع لا محالة.

أيًا كانت القصة التي تفضلها مما سبق، فالفكرة واحدة. لم تتغير الأمور كثيراً في عصرنا عن عصرهم - كل ما في الموضوع أنهم كانوا أكثر إدراكاً للأمر.

انظر: إذا كنا نريد استخدام المجاز الذي يقول إن الحياة لعبة، فهذا يعني لعب بعض الألعاب أيًا كانت النتيجة. العبها وتقبل النتيجة مهما كانت، هكذا يقول لاعب الجولف.

الطريقة التي تسير عليها الحياة تعطيك الكثير لتعمل معه، والكثير لتترك بصمتك عليه. قبول الحالة التي يتواجد عليها الناس والأحداث أمر كافٍ بالفعل. سر حيثما تأخذك الأحداث، كما تتحدر المياه من التل، فهي تذهب دائماً في نهاية المطاف نحو سفحه، أليس كذلك؟ لأنك: أ) قوي ومرن بالقدر الكافي للتعامل مع أي حدث يقع، ب) ولأنك لا تستطيع أن تفعل إزاءه أي شيء، وج) وتنتظر للصورة الكبيرة والمدى البعيد؛ فإنك ستعتبر ما تتقبله مجرد عقبة لا تذكر في طريقك نحو الهدف.

نحن غير مباينين وهذا ليس ضعفاً.

فقد قال "فرانسيس بيكون" ذات مرة: "لكي تروض الطبيعة يجب أن نذعن إليها".

---

## أحبب كل شيء يحدث: آمن بالقدر

---

سورة البقرة

أقيس عظمة المرء بقدر حبه للقدر: حيث لا يريد شيئاً آخر  
غير ما هو كائن، لا يريد خطوة للأمام، ولا للخلف، ولا أن  
يظل وضعه كما هو للأبد. فهو لا يتحمل الضرورات فحسب،  
بل يحبها.

— نيتشه

في عمر السابعة والستين، وفي إحدى الليالي عاد "توماس إديسون"  
إلى المنزل مبكراً معلناً انتهاء يوم آخر في العمل. وبعد العشاء بوقت  
قصير، أتى رجل إلى بيته مسرعاً يحمل أخباراً عاجلة: وهي أن هناك  
حريقاً اندلع في معمل أبحاثه الموجود على بعد بضعة أميال.  
فهرعت سيارات الإطفاء من ثماني بلدات مجاورة إلى مكان  
الحادث، لكنهم لم يستطيعوا السيطرة على الحريق. وبسبب وجود  
مواد كيميائية غريبة في المباني المختلفة، اندلعت ألسنة لهب  
خضراء وصفراء في ستة أو سبعة طوابق، منذرة بتدمير إمبراطورية  
"إديسون" بأكملها، الإمبراطورية التي قضى حياته في بنائها.

فأسرع "إديسون" إلى مكان الحادث متحلياً بالهدوء. وبحث عن ابنه وسط المئات من المتفرجين والموظفين المصابين. وقال لابنه بحماسة طفولية: "أذهب وأحضر والدتك وكل أصدقائها، فلن يروا حريقاً مثل هذا مرة أخرى".

فرد عليه ابنه متعجباً: "ماذا؟".

فقال "إديسون" محاولاً تهدئة ابنه: "لا تقلق، كل شيء على ما يرام، لقد تخلصنا فحسب من الكثير من القمامة".

هذا رد فعل مدهش للغاية. لكنك حين تفكر في هذا الأمر، ستجد أنه لم يكن هناك رد فعل غير ذلك.

ما الذي كان ينبغي على "إديسون" فعله؟ يبكي؟ يغضب؟ يتخلى عن عمله ويذهب إلى المنزل؟

ما الذي كان سيتحقق من وراء ذلك؟

أنت تعرف الإجابة الآن: لا شيء. إذن، فهو لم يضيع وقته في تدليل ذاته. كي نفعل أشياء عظيمة، علينا أن نكون قادرين على تحمل المحن والعقبات. علينا أن نحب ما نفعله وكل ما يرتبط به، سواء أكان جيداً أم سيئاً. علينا أن نتعلم إيجاد البهجة في كل شيء يحدث.

بالطبع، كان هناك أكثر من مجرد بعض "القمامة" في مباني "إديسون". فأعوام وأعوام من الأبحاث، والمخطوطات، والسجلات التي لا تقدر بثمن تحولت إلى رماد. والمباني، التي صنعت من مادة من المفترض أنها ضد النيران، قد تم التأمين عليها بجزء بسيط من قيمتها. ولأن "إديسون" ومستثمريه كانوا يعتقدون أنها محصنة من مثل هذه الكوارث، كان التأمين يغطي ثلث كلفة الضرر فحسب.

ولم ينفطر قلب "إديسون" حزنا كما كان من الممكن أن يحدث أوروبما من المفترض أن يحدث. لكن ذلك شد من أزره، فقد قال للمراسل في اليوم التالي إن عمره لا يزال يسمح له بالبداية من جديد: "لقد مررت بالكثير من الظروف المشابهة؛ فهي تحمي المرء من الشعور بالملل".

وفي غضون ثلاثة أسابيع، كان المصنع قد عاد إلى العمل جزئياً. وفي غضون شهر، كان الموظفون يعملون نوبتين في اليوم مصنعين منتجات جديدة لم يرها العالم من قبل. ورغم خسارة مليون دولار تقريباً (أكثر من ٢٣ مليون دولار حسب قيمة الدولار الحالية)، فقد بث "إديسون" طاقة كافية ليحقق إيرادات تقدر بعشرة ملايين دولار في ذلك العام، فهو لم يتعرض لكارثة مدهشة فحسب، بل تجاوزها ورد عليها بشكل مدهش.

بعد أن نتخلص من توقعاتنا ونقبل ما يحدث لنا، وبعد أن نفهم أن هناك أشياء معينة - خاصة الأشياء السيئة - خارجة عن سيطرتنا، تكون الخطوة التالية هي: حب ما يحدث لنا أياً كان ومواجهته بابتهاج لا ينضب.

إنها عملية تحويل ما يجب أن نفعله إلى ما سنقدم على فعله. فتحن نضع طاقتنا ومشاعرنا وجهودنا حيث يكون لها تأثير حقيقي. فهذا هو مكانها المناسب. ستقول لنفسك: هل هذا ما يجب عليّ أن أفعله أو أتحملة؟ حسناً، ربما أكون سعيداً به أيضاً.

إليك مثلاً لتأمله: وهو الملاك العظيم "جاك جونسون" في جولاته الشهيرة الخمس عشرة مع "جيم جيفريز". لقد تم استدعاء

"جيم جيفريز" - الذي من المتوقع أن يحرز انتصارا ساحقا - من قاعده - مثلما حدث مع "سنسيناتوس" - ليهزم البطل الأسود الصاعد. وما كان لـ "جونسون" المكروه من خصمه والجمهور، إلا أن يستمتع بكل دقيقة من هذه الجولات. فقد لعبها مبتسماً، ومبتهجاً. لم لا؟ ليست هناك فائدة من اتخاذ أي رد فعل آخر. هل كان ينبغي أن يكرههم لأنهم يكرهونه؟ فشعورهم بالكراهية والغضب تجاهه كان يمثل عبئاً بالنسبة لهم، وقد رفض "جونسون" أن يشاركهم حمل هذا العبء.

فهو لم يتقبل الإساءة فحسب، بل وضع خطته معتمدا عليها. فمع كل تصريح سيئ يأتي من جمهور "جيفريز"، كان يعطي خصمه ضربة أخرى. ومع كل خدعة غير شريفة أو اندفاع منه، كان "جونسون" يتهم ويتفوق عليه مرة أخرى - لكنه لم يفقد قط هدوءه. وحينما جُرحت شفاته جراء ضربة صائبة، ظل يبتسم - ابتسامة ملطخة بالدماء لكنها تشع بهجة. ومع كل جولة، كان يزداد سعادة، ووداً، بينما كان خصمه يزداد غضبا وانهاكا، حتى فقد في النهاية القدرة على المقاومة.

في أسوأ لحظاتك، تذكر أن "جونسون" كان : دائما هادئا، ودائما متحكما في ذاته، ومحبا للفرصة التي تسمح له بإثبات نفسه، واللعب أمام الناس، سواء أكانوا يريدونه أن ينجح أم لا. فكل تصريح كان يستحضر رد الفعل الذي يستحقه لا أكثر ولا أقل - بعدها ترك خصمه ليحفر قبره بيده. حتى انتهت المباراة بفوز "جونسون" ومحو جميع الشكوك به.



كما قال "جاك لندن"، الروائي الشهير، من مقاعد الصفوف الأولى بالقرب من الحلبة:

لا أحد يفهم هذا الرجل المبتسم. حسنا، سر المباراة يكمن في الابتسامة. فإذا لم يكن هناك أحد فاز من قبل باستخدام الابتسامة المرهقة للخصم، فقد فاز "جونسون" اليوم باستخدامها.

هذا الرجل هو نحن - أو بالأحرى، قد يكون نحن إذا سعينا لنكون مثله؛ لأننا في معركة مع عقباتنا، ونستطيع هزيمتها بابتسامتنا الواثقة (التي تهزم الناس أو العقبات التي تحاول تثبيط عزيمتنا). يمكن أن نكون "إديسون"، فيندلع الحريق في مصنعنا، ومن ثم لا نتحسر على قدرنا بل نستمتع بالمشهد المذهل، ثم نبدأ في التعافي في اليوم التالي - والعودة للنجاح مرة أخرى.

ربما لا تكون عقبتك قاسية أو عسيرة، لكنها ستظل ذات أهمية وستظل خارجة عن سيطرتك. فهي تطلب رد فعل واحدًا: الابتسامة.

كما كان الفلاسفة الشرقيون يفعلون مع أنفسهم: كن مبتهجا في كل المواقف، خصوصًا السيئ منها. من يدرى أين تعلم "إديسون" و"جونسون" هذا المنهج الذي نفذاه بوضوح؟

إن تعلم عدم الانزعاج أو الغضب من الأمور التي تخرج عن نطاق سيطرتنا هو مجرد خطوة. اللامبالاة والقبول أفضل بالطبع من الضيق أو الغضب. بيد أن قليلين هم من يمارسون أو يفهمون هذا الفن. وهو مجرد أولى الخطوات. والأفضل من كل ذلك هو أن نحب كل ما يحدث لنا، في كل موقف.

الهدف هو:

ألا تقول: لا بأس من هذا.

ألا تقول: أعتقد أنني لا أنزعج من هذا.

بل تقول: إنني أشعر بالسعادة بسبب ذلك الموقف.

لأن حدوثه يعني أنه كان من المفترض أن يحدث، وأنا سعيد أنه حدث  
في ذلك التوقيت. وسأحاول جاهداً أن أحقق أقصى استفادة منه.

ثم امض في طريقك محاولا القيام بذلك بالضبط.  
ليس بيدنا أن نختار ما يحدث لنا، لكننا نستطيع دائما أن نختار  
شعورنا نحوه. ولماذا ستختار شعورا آخر غير الشعور بالسعادة؟  
نستطيع اختيار تقديم صورة جيدة عن أنفسنا. إذا كان الحدث يجب  
أن يقع، فرد الفعل عليه يجب أن يكون (حب القدر).  
لا تهدر ثانية في مراجعة توقعاتك. بل امض قدما بابتسامة  
صافية.

من المهم أن تتأمل قصة "جونسون" و"إديسون"؛ لأنهما لم يكونا  
سليبين. لم يتحملا المحنة فحسب، بل تقبلا ما حدث لهما؛ أحبا.  
أعلم أنه شيء غريب بعض الشيء أن تشعر بالامتنان نحو أشياء  
لم تكن ترغب في حدوثها. لكننا نعلم، في هذه اللحظة، الفرص  
والفوائد التي تكمن بالمحن. ونعلم أننا حين نتخطاها، نزداد قوة  
ومهارة. فليس هناك سبب لتأجيل تلك المشاعر. ولا داعي لأن نقر  
لاحقا بفائدتها، في حين أننا نستطيع أن نشعر بذلك مقدما؛ لأنها  
موافق حتمية.

أنت لا تحبها لأنها تمثل لك وقودا تريده، بل تحتاج إليه. فأنت لا تستطيع أن تتحرك في أي مكان من دونه. ولا أحد ولا شيء يستطيع فعل ذلك. لذلك، أنت ممتن لها.

هذا لا يعني أن المواقف الجيدة ستكون أكثر من السيئة، أو أنها تأتي دون جهد. لكن سيكون هناك دائما قدر يسير مما هو جيد - ولو كان غير ملموس في البداية - كامنا داخل المواقف السيئة.

ويمكننا إيجاده والشعور بالبهجة بسببه.

---

## المثابرة

---

أيتها السادة، سأتحمل مشقة تلك المغامرة، أكرر، إنني أتجه  
الآن نحو تلك المغامرة.

- ونستون تشرشل

ترك "أوديسيوس" مدينة طروادة بعد عشرة أعوام طويلة من الحرب  
ليعود لوطنه - جزيرة إيثاكا. لم يكن يعلم ما ينتظره: وهو عشرة أعوام  
أخرى من السفر. فما كاد يقترب من شواطئ وطنه، ومملكته وابنه  
الصغير، حتى جرفه التيار بعيداً مرة أخرى.  
واجه عواصف، وإغواء، ومسحاً، ودوامات مميتة، ووحشاً بستة  
رؤوس. أُسر لسبع سنوات وعانى غضب بوسيدون. وبالطبع عند عودته  
لإيثاكا وجد أعداءه يحاولون الاستيلاء على مملكته وزوجته.  
كيف تجاوز كل ذلك؟ كيف عاد البطل إلى الوطن رغم كل ذلك؟  
إنه الإبداع بالطبع. والبراعة والقيادة والنظام والشجاعة.  
وفوق كل ذلك: المثابرة.

لقد تحدثنا عن "يوليسيس" الذي عبر النهر باحثاً عن طريقة للوصول لمدينة فيكسبيرج والاستيلاء عليها. هذه هي المثابرة. هكذا كان "أوديسيوس" الواقف أمام أبواب طروادة، محاولاً بكل الطرق أن يدخل المدينة قبل أن تأتي له فكرة حضان طروادة. إنها المثابرة. توجيه كل الجهود نحو مشكلة واحدة حتى يتم حلها.

لكن ماذا عن عشرة أعوام من السفر عبر البحر بين المحن والمصائب، بين الإحباطات والأخطاء دون استسلام؟ ماذا عن مراجعة المواقف كل يوم ومحاولة الاقتراب من الوطن - حيث واجه مجموعة أخرى من المشكلات؟ ماذا عن رباطة الجأش والاستعداد لتقبل إرادة الله، والتخلي بالشجاعة والتماسك حتى العودة إلى إناكا؟ كان ذلك أكثر من مجرد إصرار، إنها المثابرة.

إذا كان الإصرار هو محاولة حل بعض المشكلات الصعبة بجلد وصبر حتى إيجاد الحل، فمن الممكن أن نقول إن كثيراً من الناس يتحلون بهذا الإصرار. لكن المثابرة أكبر من ذلك. إنها لعبة طويلة. فهي ليست ما يحدث في الجولة الأولى فحسب، بل في الثانية، والثالثة حتى نهاية الجولات - ثم المباراة التالية والتي تليها وهكذا حتى النهاية. يطلق الألمان على ذلك القدرة على التحمل؛ أن تظل قوياً وتقوياً بالإصرار وعدم الاستسلام حتى ينتهي الأمر.

فالحياة ليست عقبة واحدة، بل عقبات كثيرة. وليس المطلوب أن تقتصر رؤيتنا على وجه واحد من المشكلة، بل أن نتحدى بالإصرار على أن نذهب حيثما نرغب، بطريقة أو بأخرى، ولا نسمح لأي شيء بأن يوقفنا.

سنخطئ كل عقبة - وسيكون هناك الكثير منها في الحياة - حتى نصل إلى هدفنا. الإصرار فعل، أما المثابرة فتعني الإرادة. فالأول يتعلق بالطاقة، والثانية تتعلق بالقدرة على التحمل. وبالطبع، سيعمل الاثنان معاً. هذا ما قاله "نتيسون":

لقد أنهكنا الزمن والقدرة، لكننا أقوىاء بإرادتنا وقدرتنا على النضال، والسعي، والبحث، وليس الاستسلام.

قاوم وثابر.

عبر التاريخ الإنساني، كانت هناك إستراتيجيات كثيرة لتجاوز المشكلات التي يبدو أنه لا نهاية لها وتؤثر علينا سواء كأفراد أو كمجموعة. وكان الحل أحياناً تكنولوجياً، وأحياناً يتسم بالعنف، وأحياناً أخرى يكون طريقة جديدة للتفكير تسهم في تغيير كل شيء. لقد فحصنا كثيراً من تلك الأمثلة. لكن هناك إستراتيجية أكثر فاعلية من جميع الإستراتيجيات الأخرى، فهي تنجح في المواقف السيئة والجيدة، الخطيرة والميئوس منها.

حين فكر "أنطونيوجافتا"، مساعد "ماجلان" في رحلته حول العالم، في عظمة قائده ومهارته الأكثر إثارة للإعجاب، ما الذي قاله في اعتقاده؟ لم يكن السر له أية علاقة بالإبحار. قال "جافتا" إن سر نجاح "ماجلان" يكمن في قدرته على تحمل الجوع بقدر يفوق قدرة الرجال الآخرين.

هناك الكثير من الإخفاقات في العالم جراء انهيار الإرادة أكثر بكثير من تلك التي قد توجد بسبب الأحداث الخارجية الموضوعية.

المثابرة، قوة الهدف، الإرادة القوية، تلك السمات كانت في الماضي جزءاً من جينات الأمريكيان. لكنهم أصيبوا بالضعف لبعض الوقت. كما كتب "إيمرسون" في عام ١٨٤١.

إذا لم ينجح شابنا في أولى مشروعاتهم، فإنهم يفقدون العزيمة. وإذا فشل تاجر شاب، يقول عنه الناس إن أمره قد انتهى. وإذا كان أحد أفضل العباقرة يدرس في إحدى كلياتنا، ولكنه لم يستقر خلال عام من ذلك في مكتب في مدينة بوسطن أو نيويورك أو ضواحيها، فإنه يبدو أمام نفسه وأصدقائه محقاً في شعوره بالإحباط والتدمير لبقية حياته.

فكر فيما كان سيقوله عنا الآن. ماذا كان سيقول عنك؟ غالبية جيلي قرروا أن يعودوا للإقامة مع والديهم بعد الجامعة. بالنسبة لهم، البطالة أمر عادي. وفقاً لدراسة أجرتها جامعة ميتشيجان عام ٢٠١١، كثير من الخريجين لا تشغلهم فكرة تعلم القيادة؛ فهم يقولون: "الطريق مغلق، فلم أحصل على رخصة لن أقدر على استخدامها".

نحن نشكو ونتأوه ونحزن حين لا تسير الأمور كيفما نريد. ننهار حين لا نحصل على ما "وعدنا" به - كما لو أن ذلك ليس مسموحاً له بأن يحدث. وبدلاً من أن نبذل المزيد من الجهد، نجلس في المنزل ونلعب ألعاب الفيديو أو نساfer أو نفضل الأسوأ، وننفق مزيداً من الأموال على المدارس وتتراكم الديون التي لن تسقط أبداً. وبعد ذلك نتعجب من أن الأمور لا تتحسن.

سيكون من الأفضل لنا أن نتبع نموذجاً عكس ذلك، وهو النموذج الذي قدمه "إيمرسون": شخص لا يكتفي بتجريب شيء واحد، بل

"يجرب جميع المهن، وينسجم معها، ويتجول، ويحرس المدارس، ويعط، ويعمل كمحرر، ويذهب إلى الكونجرس، ويشتري ضاحية، وما إلى ذلك، في أعوام متتابعة، ودائما ما تزيده المحن صلابة".

هذه هي المثابرة. وكما قال "إيمرسون": "بالتدريب على الثقة بالنفس، ستظهر قوة جديدة". الشيء الجيد المتعلق بالمثابرة الحقيقية هو أنه لا يوجد شيء يستطيع إيقافها إلا الموت. وكما قال "بيتهوفن": "ليست هناك حواجز تقف أمام المواهب الطموحة".

نستطيع أن ننعطف أو نترجل من سيارتنا أو نرجع إلى الوراء. نستطيع أن نقرر أن القوة الدافعة والهزيمة لن تتواجدا معا أبدا - نستطيع المواصلة، والمضي قدما، حتى إذا ما توقفنا في اتجاه معين. يمكن أن تعرقل أفعالنا، لكن لا يوجد ما يعرقل إرادتنا. يمكن لخططنا - وحتى أجسادنا - أن تدمر. لكن هل نثق بأنفسنا؟ لا يهم كم عدد المرات التي أخفقنا بها، نحن فقط من نملك سلطة اتخاذ القرار بالمضي قدما، أو اتخاذ طريق آخر، أو، على الأقل، قبول هذه الحقيقة والبحث عن هدف جديد.

العزيمة، إذا فكرت فيها، فستجدها مرئية. ما من شيء سوى الموت قد يمنعنا من اتباع مقولة "تشرشل" القديمة: "واصل التقدم". ماذا عن اليأس؟ الأمر يرجع لك، فلا أحد آخر يقع عليه اللوم حين تتكبد الهزيمة.

نحن لا نملك التحكم في الحواجز أو الأشخاص الذين وضعوها. لكننا نتحكم في أنفسنا - وهذا يكفي.



التهديد الحقيقي للعزيمة ليس ما يحدث لنا، بل نحن أنفسنا.  
ماذا تكون أسوأ أعدائك؟  
استعد واستمر في طريقك.

---

## شيء أكبر من نفسك

---



وظيفة المرء هي أن يجعل العالم مكاناً أفضل ليعيش فيه، بقدر  
ما يستطيع - مذكراً نفسه بأن النتائج ستكون ضئيلة، وأن عليه  
أن يتعهد بروحه بالعناية.

- لبروي بيرسي

"جيمس ستوكديل" هو طيار مقاتل في البحرية الأمريكية ضربت  
طائرته في شمال فيتنام عام ١٩٦٥. وبينما كان يسقط نحو الأرض  
بعد قفزه من طائرته، استغرق بضع دقائق ليتأمل ما كان ينتظره  
بالأسفل. هل هو السجن؟ بالتأكيد. هل التعذيب؟ احتمال. هل هو  
الموت؟ ربما. من يعرف كم سيستغرق كل ذلك، أو إذا ما كان سيرى  
عائلته أو وطنه مرة أخرى أم لا.

لكن في اللحظة التي لمس فيها "ستوكديل" الأرض، توقف هذا  
التأمل. لم يكن يجرؤ على التفكير في نفسه. إنه في مهمة.  
خلال الحرب الكورية قبل عقد من الزمن، أظهرت غريزة الحفاظ  
على النفس وجهها القبيح. ففي مخيمات الاعتقال المرعبة والباردة،

لم يكن الجندي الأمريكي يفكر إلا في نفسه. فخشية الموت جعلت غريزة البقاء لديهم تؤدي بهم للعراك بل وقتل بعضهم بعضاً للبقاء على قيد الحياة، وذلك بدلا من قتال من اعتقلهم ليهربوا. أدرك "ستوكديل" (الذي كان حينها قائداً)، أنه سيكون الأسير الأرفع رتبة الذي استطاع الفيتناميون أن يعتقلوه، وعلم أنه لا يستطيع أن يفعل أي شيء حيال قدره. لكن باعتباره القائد وحده، يمكنه أن يقود ويدعم ويوجه زملاءه المعتقلين (من بينهم "جون ماكين" الذي أصبح سيناتور فيما بعد). كان باستطاعته أن يغير ذلك الموقف وألا يسمح للتاريخ بأن يعيد نفسه مرة أخرى - هذه ستكون قضيته، وسيساعد رجاله ويقودهم. وهو بالضبط ما فعله لأكثر من سبعة أعوام: من بينهم عامان قضاها مقيداً بالأغلال في السجن الانفرادي.

لم يستخف "ستوكديل" بمهمته كقائد، بل تحمل المسؤولية كاملة لدرجة أنه تمنى الموت، ليس ليتخلص من معاناته بل ليرسل رسالة معينة إلى الحراس. فهناك جنود آخرون ضحوا بحياتهم في الحرب. لم يكن يريد أن يخون تضحياتهم بأن يسمح لنفسه بأن يكون أداة تستغل ضد قضيتهم المشتركة. كان يفضل أن يؤدي نفسه على أن يسهم - حتى لو كان ضد إرادته - في إيذاء أو تقويض الآخرين. كان يتحمل الإيذاء البدني الذي يتلقاه من سجانيه أيّاً كان نوعه. لكنه كان إنساناً، وكان يدرك أن رجاله بشر أيضاً؛ فأول شيء فعله هو التخلص من مفاهيم مثالية بشأن ما يحدث للجندي حين يتم استجوابه مع تعرضه لساعات من التعذيب؛ لذلك أنشأ شبكة دعم

داخل المخيم، خاصة ليساعد الجنود الذين يشعرون بالخزي؛ لأنهم استسلموا تحت الضغط. كان يقول لهم: "نحن في قارب واحد". أعطاهم شعاراً ليذكرهم بذلك دائماً: الوحدة فوق الجميع.

وكان لـ "جون ماكين" في زنزانته المجاورة رد الفعل ذاته؛ حيث كان قادراً على تحمل عذاب شديد للأسباب ذاتها. وأملًا في وصم الإرث العسكري العريق لعائلة "ماكين" وللولايات المتحدة، عرضت حركة فيت كونج على "ماكين" بشكل متكرر الفرصة لإطلاق سراحه والعودة إلى الوطن. لكنه لم يقبل. لم يرد أن يجهض القضية، رغم مصلحته الشخصية، فبقي وتعرض للتعذيب باختياره.

هذان الرجلان لم يكونا متحمسين للقضية - كان بالتأكيد لديهما شكوك حول الحرب في فيتنام، لكن قضيتهما كانت رجالهما. كانا يعتنيان بزملائهما المعتقلين ويستمدان القوة من خلال تقديم سعادة زملائهما على سعادتهما الشخصية.

أتمنى ألا تجد نفسك أسير حرب أبداً. لكن في هذه الأوقات الاقتصادية العصيبة التي نعيشها - في الحقيقة، يمكن أن نشعر باليأس.

بالطبع أنت صغير السن، ولم تتسبب في ذلك، إنه ليس خطأك، لقد خدعنا جميعاً. مثل هذه الظروف تجعلنا نفقد ثقتنا بأنفسنا بسهولة. فنتول - حتى لو كان ذلك في قرارة نفسك - لا أهتم بهم، يجب أن أهتم بنفسني قبل قوات الأوان.

وستنتابك تلك المشاعر خاصة حين يوضح القادة في مجتمعك الافتراضي أن هذا بالضبط ما يشعرون به نحوك حين تسوء الظروف.

لكن لا تتجاهل ذلك. في تلك اللحظة علينا أن نظهر القوة الحقيقية للإرادة بداخلنا.

منذ بضع سنوات، وفي وسط الأزمة المالية، تمكن الموسيقي والفنان "هنري رولينز" من التعبير عن هذا الالتزام الإنساني العميق بشكل رائع:

يزداد يأس الناس بعض الشيء. وربما لا يظهرون لك أفضل ما لديهم.  
فلا يجب أبدا أن تقلل من شأنك حتى تصبح شخصا لا تحبه. ليس  
هناك وقت أفضل من ذلك لتتحلى بالشجاعة الأخلاقية والمدنية. هذه  
فرصة رائعة لك، أيها الشاب، لتكون بطلا.

هذا لا يعني أنك تحتاج إلى التضحية بنفسك. انظر، حين نركز على الآخرين، وعلى مساعدتهم أو تقديم نموذج يحتذى به لهم، ستختفي مخاوفنا واضطراباتنا الشخصية. وعندما لا يصبح الخوف أو الحزن شاغلنا الرئيسي، فلن يتوافر لدينا وقت لهما. مشاركة الهدف تمنحنا القوة.

الرغبة في التخلي عن المبادئ أو التحايل عليها تعطي فجأة شعورا بالأنانية حين نفكر في الأشخاص الذين سيتأثرون بهذا القرار. حين يتعلق الأمر بالعقبات وردود الفعل التي تثيرها - كالملل، والكرهية، والإحباط، والارتباك - فإن شعورك هذا لا يعني أن الجميع يعترضهم الشعور ذاته.

أحيانا حين نقع في مشكلة عويصة أو غير قابلة للحل، إحدى أفضل الطرق لخلق الفرص أو السبل الجديدة للتحرك هي التفكير:

إذا كنت لا أستطيع حل هذه المشكلة من أجل نفسي، فكيف يمكنني أن أطلعها من أجل الآخرين؟ تخيل، لثانية، أنه لم يعد هناك ما سنستفيد منه، ليس هناك شيء نستطيع فعله لأجلنا. فكيف نستطيع استخدام هذا الموقف لإفادة الآخرين؟ كيف سنستخلص منه بعض الفوائد؟ إذا لم يكن لي، فمن أجل عائلتي أو الآخرين الذين أقودهم أو هؤلاء الذين قد يجدون أنفسهم فيما بعد في موقف مشابه.

من غير المفيد على الإطلاق أن تركز على نفسك في موقف كهذا. لماذا يحدث ذلك لي؟ ما الذي سأفعله بشأن ذلك؟

ستصدم حين تدرك حجم اليأس الذي يختفي عندما تبدأ التفكير بالآخرين؛ لأنه لدينا الآن شيء لنفعله. مثل "ستوكديل"، الآن لدينا مهمة. ففي ظل تلك الظروف العصيبة، نسير على الأوامر وتكون لدينا مهام علينا إنجازها.

لا تصعب الموقف على نفسك من خلال التفكير في نفسك فحسب. توقف عن وضع "الأنا" أمام الأحداث. أنا فعلت هذا. أنا ذكي للغاية. لدي ذلك. أستحق أفضل من ذلك. حتى تفكر بهذه الطريقة، لا عجب في أن تتعامل مع الخسارة بشكل شخصي، ولا عجب في أن تشعر بالوحدة. لقد ضخمت من دورك وأهميتك.

ابدأ في التفكير هكذا: الوحدة فوق الجميع، نحن في قارب واحد. حتى إذا لم نستطع تحمل العبء طوال الطريق، فسنحمل النتيجة النهائية، وسنكون في خدمة الآخرين: نساعد أنفسنا بمساعدتنا إياهم، ونصبح أفضل من خلالهم، ونستمد منهم الهدف.

أيًا كان الموقف الذي تمر به، أو الذي يعترض طريقك، يمكن أن يتحول لمصدر قوة - من خلال التفكير في الآخرين وليس في نفسك فحسب. لن يكون لديك الوقت للتفكير في معاناتك؛ لأنك مهتم بمعاناة الآخرين.

الاعتداد بالنفس يمكن أن ينتهي. والصلابة لها حدودها. لكن ماذا عن الرغبة في المساعدة؟ لا تجعل القسوة، أو الحرمان، أو الكد تتدخل في شعورنا بالرحمة نحو الآخرين. الشفقة دائمًا ما تكون اختيارًا، والمودة أيضًا. هذه هي قوة الإرادة التي لا يمكن أن تُسلب منك أبدًا، إلا إذا استسلمت.

توقف عن التظاهر بأن ما تمر به شيء خاص أو ظالم. مهما كانت المشكلة التي تواجهها - ومهما كانت صعوبتها - فهي ليست سوء حظ فريدًا من نوعه جاء خصيصًا لك. إنها مجرد مشكلة عابرة.

قصر النظر هذا هو ما يقنعنا بأننا مركز الكون، بينما هناك - بعيدا عن تجربتنا الشخصية - من حولنا عالم مليء بأشخاص يواجهون أمورًا أسوأ. فنحن لسنا مميزين لأننا هكذا. فجميعنا، في نقاط مختلفة في حياتنا، نصبح هدفًا للأحداث العشوائية والغامضة. تذكره أنفسنا بهذا الأمر تعد طريقة أخرى للتخلص من الأنانية. تستطيع دائمًا أن تتذكر أنه منذ عقد مضى، أو قرن، أو ألف عام، كان يقف شخص مثلك حيث تقف أنت الآن، وكانت تعتريه المشاعر ذاتها، ويصارع الأفكار ذاتها. لم تكن لديه فكرة أنك ستكون موجودا، لكنك تعلم أنه كان موجودًا. وبعد قرن من الآن، سيكون هناك شخص آخر في موقفك ذاته، مرة أخرى.

تبين هذه القوة، وهذا الشعور بأنك جزء من شيء أكبر. إنها فكرة مبهجة. دعها تحط بك؛ فجميعنا بشر، نفعل أفضل ما بوسعنا. جميعنا يحاول البقاء، وخلال هذه العملية، نحاول دفع العالم إلى الأمام بعض الشيء.

ساعد أقرانك البشر على النجاح والبقاء، أسهم ولو بجزء قليل في الكون قبل أن يتلعبك، وكن سعيدا بذلك. مد يد المساعدة للآخرين. كن قويا من أجلهم، وهذا سيجعلك أقوى.



---

## تأمل الموت

---

حين يعلم المرء أنه سيشتق خلال أسبوعين، يبدأ في التفكير  
بوضوح.

— د. جونسون

في أواخر عام ١٥٦٩، وقع أحد النبلاء الفرنسيين ويدعى "ميشيل دي  
مونتين" من فوق حصان راكض واعتقد الجميع أنه مات.  
وبينما كان أصدقاؤه يحملون جسده المترنح والملطخ بالدماء  
إلى المنزل، ادعى "مونتين" أنه شاهد روحه تصعد من جسده، ليس  
بقسوة ولكن برفق، لتعود له فجأة في آخر ثانية.  
هذه التجربة الراقية وغير المألوفة غيرت حياته. فخلال بضعة  
أعوام، أصبح أحد أكثر الكتاب شهرة في أوروبا. فبعد هذه الحادثة،  
بدأ في كتابة مجلدات من المقالات الشعبية، وخدم فترتين كرئيس  
للبلدية، وسافر حول العالم كشخصية بارزة، وعمل مساعداً للملك.  
إنها قصة من قديم الزمان. رجل يقترب من الموت، فيتأمل  
التجربة ويخرج منها شخصاً أفضل ومختلفاً تماماً.

هكذا سارت الأمور مع "مونتين"، فقربه من الموت منحه شعلة من الطاقة، وجعله شخصاً فضولياً. لم يعد يخشى الموت - فالبحت عنه في العيون أصبح نوعاً من الراحة، بل والإلهام. الموت لا يجعل الحياة تافهة، بل هادفة. ولحسن الحظ، لا يجب أن نقرب من الموت حتى نستفيد من هذه الطاقة.

في مقالات "مونتين"، نرى حقيقة أن المرء يستطيع أن يتأمل الموت - يدرك حقيقة الفناء - دون أن يصاب بالاكئاب. في الحقيقة، تجربته منحته علاقة فريدة مع وجوده، وشعورا بالوضوح والبهجة يعتره منذ تلك اللحظة. فهذا شيء مشجع؛ فهو يعني أن احتواء الأخطار التي تحيط بوجودنا يمكن أن يكون مبهجاً وبعثاً على القوة. خوفنا من الموت يعد عقبة تلوح في الأفق في حياتنا. إنه يصوغ قراراتنا، ونظرتنا، وأفعالنا.

لكن "مونتين" ظل طوال حياته يتأمل ويتمعن في تلك اللحظة، مستعداً إياها بأفضل ما بوسعه. لقد درس الموت، وناقشه، وتعلم من مكانته في الثقافات الأخرى. على سبيل المثال، كتب "مونتين" ذات مرة عن لعبة قديمة يحمل المشاركون بها لوحة مرسوماً عليها جثة شخص موجود داخل تابوت ثم يسخرون قائلين: "حين نموت سنكون هكذا".

وكما كتب "شكسبير" في مسرحية العاصفة بينما كان يكبر في العمر بعد أعوام قليلة تالية لما كتبه "مونتين": "كل فكرة ثالثة يجب أن تكون عن قبوري".

كل ثقافة لديها طريقته في تعليم الدرس ذاته: كان الرومانيون يذكرون أنفسهم بالموت من خلال جملة *memento mori* أي تذكر أنك ستموت. تذكر أنك فان.

بيدو غريباً أن نعتقد أننا قد ننسى هذا أو نحتاج لمن يذكرنا به، لكننا كذلك بالفعل.

فأحد أسباب أننا نواجه مشكلة كبيرة في قضية القبول بالأمر الواقع هو أن علاقتنا بوجودنا مضطربة تماماً. ربما لا نقول هذا، لكن بداخلنا وفي أعماقنا نتصرف كما لو أننا لا نهقر. كما لو أننا محصنون من المحن والبلاء. هذا الشيء يحدث للآخرين، وليس لي. لا يزال أمامي كثير من الوقت.

فتحن ننسى أننا لا نملك حياتنا.

ولولا ذلك لما قضينا كثيراً من الوقت في الانشغال بتفاهات، أو حاولنا الوصول إلى الشهرة أو جمع أموال أكثر مما قد ننفقه في حياتنا، ولما وضعنا خططا بعيدة المدى، فكل ذلك ينهي الموت. كل تلك الاعتبارات تفترض أن الموت لن يؤثر علينا، أو على الأقل، لن يفعل ذلك حين لا نريد له أن يفعل. لقد قال "توماس جراي": "طريق المجد لا يؤدي إلا إلى القبر".

لا يهم مَنْ أنت أو كم عدد الأشياء التي عليك فعلها، في مكان ما سيقهلك شخص من أجل ألف دولار أو من أجل الانتقام أو لأنك اعترضت طريقه. يمكن أن تصدمك سيارة عند أحد التقاطعات ويتهشم رأسك. هذا هو الأمر. ستنهي حياتك سواء أكان اليوم، أو غداً، أو في القريب العاجل.

إليك هذا السؤال المبتذل، ما الذي سأغيره في حياتي إذا قال لي الطبيب إنني مصاب بمرض السرطان؟ بعد أن نجيب، سنطمئن أنفسنا بالكذبة الماكرة ذاتها: حسناً، أشكر الله أنني لست مصاباً بهذا المرض.

لكننا سنصاب بأحد الأمراض في يوم من الأيام؛ فالتشخيص محطة في حياتنا جميعاً. لقد صدر حكم الإعدام. فكل ثانية تلتهم احتمالات بقائنا أحياء للغد؛ هناك شيء قادم ولن تقدر على إيقافه. كن مستعداً لهذا اليوم.

تذكر أن هناك شيئاً يسمى القدر، فهو من صنع الخالق: إذا كان هناك شيء نستطيع التحكم فيه، فهو يستحق كل ذرة من جهدنا وطاقتنا. لكن الموت ليس من بين هذه الأشياء - فلا نملك التحكم في أعمارنا أو فيما سيأتي ويجعلنا نرحل من الحياة.

لكن التفكير في الموت وإدراكه يخلق منظوراً وضرورة حقيقية. ليس بالضروري أن يبعث ذلك التفكير على الاكتئاب؛ لأنه بمثابة منشط.

وبما أن الموت حقيقة، فعلياً أن نستفيد منه. فبدلاً من إنكاره - أو الأسوأ من ذلك وهو الخوف منه - يمكننا أن نتقبله بسرور.

تذكّر أنفسنا كل يوم بأننا سنموت تساعدنا على التعامل مع الوقت باعتباره هدية. الشخص الذي لديه موعد محدد لإنهاء مهمة ما لا يشغل نفسه بمحاولة المستحيل، ولا يهدر وقته في الشكوى بشأن ما يريد أن تكون عليه الأمور.

بل يحدد ما يحتاج لفعله ويفعله، يحاول التكيف مع الأمور بقدر المستطاع قبل أن ينفد الوقت. يعرف كيف يصرح، عندما ينتهي

الوقت، قائلاً: "بالطبع، كنت أود أن أستمّر لفترة أطول قليلاً، لكنني قمت باستغلال الوقت الذي حصلت عليه أحسن استغلال، إذن فهذا يكفي أيضاً".

ليس هناك شك في ذلك: الموت هو أكثر العقبات شيوعاً. فهو العقبة التي لا نستطيع أن نفعل معها أي شيء. في أفضل الأحوال، نستطيع أن نتمنى تأجيلها - لكننا سنخضع لها في النهاية.

لكن هذا لا يعني أن الحياة لا قيمة لها. في ظل التفكير في الموت، يصبح من الأسر ترتيب الأولويات. وكذلك المودة والتقدير والمبادئ. كل شيء يوضع في نصابه الصحيح. لماذا تفعل الشيء الخطأ؟ لماذا تشعر بالخوف؟ لماذا تخذل نفسك والآخرين؟ الحياة ستنتهي أجلاً أو عاجلاً؛ الموت يخبرنا بأننا نستطيع أن نعيش حياة سعيدة.

نستطيع تعلم التكيف مع الموت وقبوله - فهو الحقيقة النهائية والأكثر تواضعاً في الحياة - وإيجاد السلوى في إدراك أن ليس هناك ما يعادله في القسوة.

إذن، إذا كان - حتى - موتاً به بعض الفائدة، فكيف لك أن تتجرأ وتقول إنك لا تستطيع استخلاص قيمة من أي نوع آخر من العقبات التي تقابلها في حياتك؟

---

## استعد للبدء مرة أخرى

---

عَدِّدْ نعمك التي أنعم الله عليك بها، واعلم أن قدرك محسوم  
وأنه سينقلك من محنة إلى أخرى.  
- فيرجيل -

قانون الطبيعة الرائع يتمثل في أنه ليس هناك توقف. ليست هناك  
نهاية. فحين تعتقد أنك نجحت في تخطي إحدى العقبات، تظهر  
واحدة أخرى.

لكن هذا ما يجعل الحياة ممتعة. وكما بدأت أن ترى، هذا هو ما  
يخلق الفرص.

الحياة ما هي إلا تخطي تلك العقبات - هي سلسلة من الخطوط  
المحصنة التي يجب أن نجتازها.

في كل مرة ستتعلم شيئاً. وفي كل مرة ستكتسب قوة، وحكمة،  
ورؤية. وفي كل مرة ستنتهي جزءاً من المنافسة. حتى لا يتبقى إلا أنت:  
النسخة الأفضل من شخصيتك.

وكما يقول المثل الهايتي: "خلف الجبال هناك جبال أخرى".

الإليسيوم (جزيرة الخالدين) هي مجرد أسطورة . لن يجد المرء مكاناً خالياً من العقبات.

على العكس، كلما حققت المزيد، زادت العقبات في طريقك. هناك دائماً المزيد من العقبات والتحديات الأكبر. دائماً ما تقاوم بمشقة. اعتد ذلك وتدرّب لتغلب عليه.

إدراك أن الحياة سباق طويل وليس قصيراً أمر مهم؛ فحافظ على طاقتك، وكن مدركاً أن كل معركة ما هي إلا واحدة من الكثير وأنك تستطيع استخدامها لتسهيل المعركة القادمة. والأهم من ذلك، هو أنه يجب أن تتعامل مع كل المعارك والعقبات من منظور واقعي.

تخطي إحدى العقبات يعني أنك تستحق المزيد. والعالم سيستمر في إرسالها لك حين يعلم أنك تستطيع أن تتعامل معها. وهذا أمر جيد؛ لأننا نتحسن مع كل محاولة.

لا تنزعج، ولا تقلق، وكافح دائماً، وتصرف بإبداع. تأنّ، ولا تحاول فعل المستحيل - لكن افعل كل ما يقربك من إنجاز المهام التي تبدو مستحيلة.

تخطّ العقبات التي تعترض طريقك من خلال التحسن رغماً عنها، بل وبسببها.

إذن، لم يعد هناك خوف، بل حماس، وابتهاج، وترقب للجولة القادمة.

---

## الأفكار النهائية:

العقبة تصبح الطريق

---

- ٢٠٣ -

في أواخر فترة حكمه، حيث كان مريضاً ومشرفاً على الموت، تلقى "ماركوس أوريليوس" أخباراً مفاجئة. فقد علم أن صديقه القديم الذي يثق به كثيراً، الجنرال "أفيديوس كاسيوس"، تمرد على حكمه في سوريا. فبعد أن سمع أن الإمبراطور مشرف على الموت، قرر الجنرال الطموح أن يُنصب نفسه قيصرًا، واستولى على العرش قهراً. كان من المفترض أن يشعر "ماركوس" بالغضب. وكان التاريخ سيفر له رغبته في الانتقام من هذا العدو - في تدمير هذا الرجل الذي خانته، وهدد حياته وعائلته، وشرعيته. لكنه لم يفعل أي شيء - وقرر أن يخفي الأمر عن جنوده الذين قد يغضبون أو يثارون نيابة عنه - وانتظر ليري إذا ما كان "كاسيوس" سيعود لرشده. لكنه لم يرجع، فدعا "ماركوس أوريليوس" جنوده وأجرى إعلاناً استثنائياً. سوف يزحفون نحو "كاسيوس" وينالون "الجائزة الكبرى



للحرب والنصر". لكن بالطبع لأنه "ماركوس"، كانت هذه الجائزة شيئاً مختلفاً تماماً.

قرر أن يقبض على "كاسيوس" ولا يقتله، بل "...يسامح الرجل الذي ظلمه، ويبقي على صداقته رغم أنه لم يحترم هذه الصداقة، ويظل مخلصاً له رغم أنه لا يعرف معنى الإخلاص".

تحكم "ماركوس" في ذاته. لم يغضب، ولم يكره عدوه، ولم يلفظ بكلمة واحدة سيئة عنه، ولم يتعامل مع الأمر بشكل شخصي، ثم أقدم على التصرف، بشكل صحيح وصارم، حيث أمر جنوده بالذهاب إلى روما للتهديئة من روع الحشود، ثم فعل ما يجب أن يفعل: حماية الإمبراطورية، وإحباط التهديد.

فقد قال لرجاله إنه إذا كانت هناك فائدة واحدة يمكن استخلاصها من هذا الموقف العصيب الذي لم يرغبوا في المرور به، فستكون "تسوية هذه القضية بشكل جيد وإثبات أن هناك طريقاً مناسباً للتعامل حتى مع الحروب الأهلية".

العقبة تصبح هي الطريق.

وكما يحدث في الغالب، حتى أكثر الخطط حسناً للنوايا يمكن أن يعرقلها الآخرون. لقد تغير قدر "كاسيوس" و"ماركوس" حين تلقى "كاسيوس" طعنة في مصر وقتل، بعد ثلاثة أشهر. حلمه بالإمبراطورية انتهى هنا. وانتهى أيضاً أمل "ماركوس" في أن يسامح، بشكل شخصي، مَنْ خانته.

لكن كان هذا في حد ذاته خلق فرصة أفضل - فرصة لممارسة الغفران على نطاق أوسع. كان الفلاسفة الشرقيون يحبون استخدام

استعارة النار. فقد كتب "ماركوس" في مذكراته أنه ذكر نفسه ذات مرة بأن: "النار حين تكون قوية، فإنها سرعان ما تتكيف مع المادة التي تلقى عليها، وتزداد قوة بها".

الموت المفاجئ لخصمه، الرجل الذي حُرم "ماركوس" من منح العفو له، يجسد هذه الاستعارة. سوف يسامح "ماركوس" الآن كل المتورطين في الحدث. لم يتعامل مع أي شيء بشكل شخصي. لقد أصبح شخصًا وقائدًا أفضل بسبب ذلك.

بعد أن وصل إلى الإقليم عقب فترة قصيرة من موت "كاسيوس"، رفض "ماركوس" أن يقتل أي متآمر. فقد رفض أن يطارد أيًا من الأعضاء أو المسؤولين الذين ساندوا أو أيدوا هذه الثورة. وحين تمسك المسؤولون الآخرون بتنفيذ حكم الإعدام على أقرانهم المتورطين في هذا التمرد، كتب "ماركوس" لهم: "ألتمس منكم، أعضاء المجلس، أن تبقوا على مملكتي ظاهرة من دماء أي عضو. هذا لن يحدث أبدًا".

العقبة تصبح هي الطريق... تصبح هي الطريق.

إلى الأبد...

نعم، من غير المرجح أن يحدث هجوم مسلح على مملكتنا قريبًا. لكن الناس سيصرحون بتعليقات سيئة عنا، وسيعرقلون طريقنا، وسيسرق المنافسون أموالنا، وستعرض للأذى، وستكون هناك قوى تحاول تعطينا، وستحدث أشياء سيئة.

يمكننا أن نحول ذلك لصالحنا. دائمًا.

إنها فرصة. دائمًا.

وماذا إذا كان خيارنا الوحيد - كما كانت الحال مع "ماركوس" - نظراً لجشع الآخر أو شهوته للسلطة، هو أن نكون أشخاصاً جيدين ومتسامحين؟ حسناً، هذا خيار جيد.

إنني على يقين بأنك لاحظت أن هذا هو النمط السائد في كل قصة موجودة في هذا الكتاب.

هناك عقبة عرقلت طريق أحد الأشخاص، فما كان منه إلا أن تخطأها من غير خوف. وأخذ يواجه المشكلة أو الضعف أو القضية، ويمنحها كل شيء يملكه، سواء أكان ذهنيًا أم بدنيًا. ورغم أنه لا يخطأها دائماً بالطريقة التي كان يريد أن يتوقعها، فإنه يصبح أفضل وأقوى.

ما يعرف طريقك يصبح هو الطريق ذاته. ما يقف عائقاً أمام أفعالنا هو ما يجعلها تمضي قدماً.

إنه شيء مثير ومؤثر. علينا أن نتبع هذا الفن في حياتنا. لا ينظر كل الأشخاص إلى العقبة باعتبارها سبباً لليأس - وغالباً ما تكون هي العقبات ذاتها التي نواجهها أنت وأنا. في الحقيقة هم يرون العكس. يرون المشكلة ومعها الحل. يرون الفرصة لاختبار وتحسين أنفسهم.

لا شيء يقف في طريقهم. بل على العكس، فإن كل شيء يرشدهم إلى الطريق.

من الأفضل كثيراً أن تكون هكذا، أليس كذلك؟ هناك إشراق ومرونة في هذا المنهج يجعلانه يبدو مختلفاً تماماً عن الطريقة التي نختارها - ويختارها معظم الناس - لحياتنا. وهي الشعور بالإحباط

والحنق وخيبة الأمل.

نستطيع أن ننظر إلى الأشياء "السيئة" التي تحدث في حياتنا بامتنان وليس بأسف؛ لأننا سنحولها من كارثة لفائدة حقيقية - من هزيمة إلى نصر.

ليس بالضرورة أن يكون القدر مهلكا. فقد يكون، بمنتهى السهولة، نجاةً وحرية.

ليست هناك دورات خاصة التحقق بها هؤلاء الأفراد (بغض النظر عن الإمام بالحكمة القديمة للفلسفة الشرقية). فهم لم يفعلوا شيئا بعيدا عن متناولنا. بل على العكس، إنهم اقتربوا من شيء موجود داخل كل شخص. خضعوا لاختبار الشدائد وتشكلوا في فرن التجربة، فقد أدركوا تلك القوة الكامنة - قوة التصور، والفعل، والإرادة. وبهذا الثلاثي أصبحوا:

أولاً، يرون بوضوح.

ثانياً، يتصرفون بطريقة صائبة.

وأخيراً، يتحملون ويقبلون العالم كما هو.

انظر إلى الأشياء كما هي، وجرب كل الخيارات، وبعد ذلك تحلّ برباطة الجأش، وحول ما لا يمكن تغييره؛ فالأشياء الثلاثة مرتبطة ببعضهما بعضاً: أفعالنا تمنحنا الثقة لتجاهل تصوراتنا أو التحكم فيها، وهي ما يساعدنا على دعم إرادتنا وإثباتها.

فقد وصف الفيلسوف والكاتب "نسيم نيكولاس طالب" الشخص المتأثر بالفلسفة الشرقية باعتباره مَنْ "يحول الخوف لتدبير، والألم

لتغيير، والأخطاء إلى استهلال للفعل والرغبة إلى تعهد". إنها حلقة تصبح أيسر على مدار الوقت.

لا أحد يقول إن عليك أن تفعل كل شيء مرة واحدة. ف"مارجريت تاتشر" لم تلقب بالمرأة الحديدية حتى بلغت الستين من عمرها. وهناك حكمة لاتينية تقول: (نحن نجمع القوة بينما نمضي قدما). هذا هو شعارنا.

حين ننقن هذه القواعد الثلاث نكون قادرين على تخطي العقبات. فنحن نستحق كل تحد.

بالطبع، ليس كافيا أن تقرأ هذا أو تقول ذلك. يجب أن نمارس تلك الأقوال، نكررها مرارا وتكرارا ونعمل وفقا لها دائما حتى تصبح جزءا من ذاكرتنا.

إذن، نحن نصبح أفضل تحت وطأة الضغط والتجربة - فتصبح أناسا أو قادة أو مفكرين أفضل؛ لأن تلك التجارب والضغط ستأتي لا محالة، ولن نتوقف.

لكن لا تقلق، أنت مستعد لذلك الآن، مستعد لحياة مليئة بالمحن والعقبات. تعرف كيف تتعامل معها، كيف تتخطى العقبات وتستفيد منها. أنت تدرك كيفية سير العملية.

لقد تدربت على التحكم في تصوراتك وانطباعاتك. مثل "روكفلر"، أنت هادئ تحت الضغط، ومحصن ضد الإهانات والإساءة. أنت ترى الفرصة في أكثر الأماكن ظلمة.

أنت قادر على توجيه أفعالك بالطاقة والمثابرة. مثل "ديموشينيس"، أنت تتحمل مسئولية نفسك – تعلم نفسك، وتكيف مع السلبيات، وتتعب النداء والمكان الصحيح الخاص بك في العالم. أنت قوي وتملك إرادة رائعة. مثل "لينكولن"، أنت تدرك أن الحياة تجربة، بالطبع لن تكون سهلة، لكنك مستعد لإعطائها كل شيء تملكه، ومستعد للتحمل والمثابرة والهام الآخرين.

نحن لا نستطيع تذكر كل أسماء العظماء، لكنهم تعاملوا مع المشكلات والعقبات ذاتها. هذه الفلسفة ساعدتهم على تخطي ذلك بنجاح، فقد تخطوا بهدوء ما ألقته الحياة أمامهم، وفي الحقيقة، حققوا نجاحا بسببه.

فهم ليسوا مميزين، لم يفعلوا شيئا غير قادرين نحن على فعله. ما فعلوه كان بسيطا (بسيطا، لكنه ليس سهلا). لكن دعنا نذكر أنفسنا ونقول مرة أخرى:

انظر للأشياء كما هي.

افعل ما باستطاعتك.

تحمل ما يجب أن تتحمله.

ما يعرفل الطريق الآن سيصبح الطريق ذاته.

ما يعوق الأفعال سيكون هو ما يجعلك تمضي قدماً.

العقبة هي الطريق.

---

## أنت الآن فيلسوف، تهانينا

---

الفيلسوف ليس مَنْ يملك أفكارًا بارعة فحسب، أو مَنْ يؤسس مدرسة... بل هو مَنْ يحل بعضًا من مشكلات الحياة، ليس نظريًا فقط، بل وعمليًا أيضًا.

– هنري ديفيد ثورو

أنت الآن في مصاف العظماء أمثال: "ماركوس أوريليوس"، و"كانو"، و"سينيكا"، و"أبكتيتوس"، و"توماس جيفرسون"، و"جيمس ستوكديل"، و"ثيودور روزفلت"، و"جورج واشنطن"، وآخرين كثير. كل هؤلاء الرجال مارسوا ودرسوا الفلسفة الشرقية – هذه حقيقة. لم يكونوا أكاديميين، لكنهم كانوا رجالا ذوي أفعال. كان "ماركوس أوريليوس" يحكم أقوى إمبراطورية في تاريخ العالم. ولم يكتب "كانو"، وهو المثال الأخلاقي للعديد من الفلاسفة، كلمة واحدة، لكنه دافع عن الجمهورية الرومانية بشجاعة الفلاسفة الشرقيين إلى أن مات، وكان بطلاً مغوارًا. وحتى "أبكتيتوس"، الأديب، لم تكن لديه حياة يسيرة، فقد كان عبداً في السابق.

قيل عن "فريدريك نيتشه" إنه كان يسافر ومعه أعمال الفلاسفة الشرقيين في حقيبته؛ لأنها، كما قال، "تستطيع دعمك في مصائبك". كان "مونتين"، السياسي والكاتب، يضع فوق مكتبه الذي يقضي عليه معظم وقته جملة لـ "أبكتيتوس". عرف "جورج واشنطن" الفلسفة الشرقية من جيرانه عندما كان في سن السابعة عشرة، ثم قام بعرض مسرحية عن "كاتو" كي يلهم رجاله في ذلك الشتاء الحالك في معسكر فالي فورج.

حين مات "توماس جيفرسون"، كانت لديه نسخة من أحد مؤلفات "سينيكا" على المنضدة المجاورة لفرشه. نظريات الاقتصادي "آدم سميث" عن ترابط العالم - الرأسمالية - تأثرت بالفلسفة الشرقية التي درسها حين كان تلميذاً على يد معلم ترجم أعمال "ماركوس أوريليوس". "ديلاكروا"، الرسام الفرنسي وأحد رواد المدرسة الرومانسية الفرنسية (مشهور بلوحته التي تسمى الحرية تقود الشعب) كان مولعاً بالفلسفة الشرقية مشيراً إليها بأنها "سلواه". "توسان لوفرتور"، الذي كان عبداً وتحدى الإمبراطور، قرأ أعمال "أبكتيتوس" وكان متأثراً بها للغاية. المفكر السياسي "جون ستيوارت مل" كتب عن "ماركوس أوريليوس" والفلسفة الشرقية في كتابه الشهير *On Liberty*، حيث قال عنها إنها "أهم نتاج أخلاقي للعقل القديم".

اعتاد الكاتب "أمبروز بيرس"، أحد المعاصرين لـ "مارك توين" و"هنري لويس منكن"، أن يوصي دائماً مراسليه بقراءة أعمال "سينيكا"، و"ماركوس أوريليوس"، و"أبكتيتوس"، قائلاً إنهم علموه



"كيف يكون ضيفاً قديراً على طاولة العظماء". "ثيودور روزفلت"، عقب فترة رئاسته للجمهورية، قضى ثمانية أشهر ليكتشف غابات الأمازون (وتقريباً مات بها)، ومن بين الكتب الثمانية التي أخذها معه في الرحلة، كان هناك كتاب لـ "ماركوس أوريليوس" - *Meditations* وآخر لـ "أبكتيتوس" *Enchiridion*.

"بياتريس ويب"، المصلحة الاجتماعية الإنجليزية التي ابتكرت مفهوم التفاوض الجماعي، ذكرت كتاب *Meditations* بولع في مذكراتها باعتباره "دليلاً للإخلاص". عائلة "بيرسي"، الجنوبية الشهيرة التي اشتغلت بالسياسة، والكتابة، والزراعة (لوروا بيرسي، عضو مجلس الشيوخ الأمريكي، و"وليام ألكسندر بيرسي"، صاحب كتاب *Lanterns on the Levee*، و"واكر بيرسي"، صاحب كتاب *The Moviegoer*) والتي أنقذت حياة الآلاف خلال فيضان عام ١٩٢٧، كانت مشهورة بولعها بأعمال الفلاسفة الشرقيين؛ لأنها، كما كتب أحدهم: "تلهمك حين تخسر كل شيء".

في عام ١٩٠٨، تبرع المصرفي ورجل الصناعة وعضو مجلس الشيوخ "روبرت هيل إيفيس جودارد" بتمثال الفارس لـ "ماركوس أوريليوس" لجامعة براون. وبعد ثمانين عاماً أو أكثر من تبرع "جودارد"، كتب الشاعر السوفييتي، والمعارض، والسجين السياسي "جوزيف برودسكي" في مقاله الشهير عن النسخة الأصلية من التمثال ذاته لـ "ماركوس أوريليوس" في روما أنه "إذا كان كتاب *Meditations* من العصور القديمة، فتحن الحطام". ومثل "برودسكي"، دخل "جيمس ستوكديل" السجن - وعلى وجه الدقة، سبعة أعوام

ونصفًا في معسكر الاعتقال الفيتنامي. وبينما كان يهبط بالمظلة من طائرته، قال "ستوكديل" لنفسه: "أترك عالم التكنولوجيا وأدخل عالم أبكتيتوس".

وفي هذا العصر، "بيل كلينتون" يعيد قراءة "ماركوس أوريليوس" كل عام. وقد صرح "ون جيا باو"، رئيس وزراء الصين السابق، أن كتاب *Meditations* هو أحد الكتب التي يأخذها معه في سفره وأنه قرأه أكثر من مائة مرة خلال حياته. المستثمر والكاتب الأكثر شهرة "تيم فيريس" أشار إلى الفلسفة الشرقية بأنها "نظام تشغيل" - ووفقًا لتقليد هؤلاء الذين أتوا من قبله، فقد تبنّاها في وادي السيليكون.

ربما لا ترى نفسك "فيلسوفًا"، لكن مرة أخرى، لم يكن هؤلاء الناس يرون في أنفسهم ذلك. لكنهم كانوا فلاسفة، وأنت أيضا كذلك الآن. أنت رجل ذو أفعال. والفلسفة الشرقية تتخلل حياتك كما فعلت معهم - أحيانا يكون ذلك واضحا وأحيانا لا.

جوهر الفلسفة هو الفعل - القدرة على تخطي العقبة بعقولنا وفهم مشكلاتنا، ما تنطوي عليه وسياقها. ورؤية الأشياء بطريقة فلسفية والتصرف وفقًا لذلك.

كما حاولت أن أوضح في هذا الكتاب، هناك كثير من الأشخاص الذين مارسوا الفلسفة وخاصة الشرقية دون أن يدركوا ذلك. لم يكونوا مؤلفين أو محاضرين، لكنهم كانوا فاعلين - مثلك أنت. لكن عبر قرون، أخذ منا هذا النوع من الحكمة؛ حجبنا أكاديميون أنانيون ومنغلقون، فقد حرّمونا من الاستخدام الحقيقي للفلسفة؛ فهي نظام التشغيل لمصاعب وبلاء الحياة.

الفلسفة ليست هي ما يدرس في حجرة الدراسة، بل هي مجموعة من الدروس المستوحاة من ساحة معركة الحياة.

الترجمة اللاتينية لعنوان كتاب "أبكتيتوس" الشهير - *Enchiridion* - هي "إنه بين يديك"، أو كما يقول البعض، "إنه في متناول يديك". هذا هو الهدف من الفلسفة: أن تكون في متناول يدك، أن تكون جزءاً منك. إنها ليست شيئاً تقرأه وتضعه على الرف. فكما كتب "ماركوس" إنها تجعلنا ملاكمين لا مبارزين - لاستخدام سلاحك، تحتاج إلى ضم قبضتك.

أتمنى أن يكون هذا الكتاب قد ترجم تلك الدروس وزودك بها. الآن أنت فيلسوف ورجل ذو أفعال. وهذا ليس تناقضاً.

بني

---

## شكر وتقدير

---

— ٢١٥ —

أستاذ "درو بينسكي" هو من عرفني على الفلسفة الشرقية. كنت في الجامعة حين دعيت إلى مؤتمر صغير وخاص لصحفيي الجامعة كان يستضيفه أستاذ "درو بينسكي" الذي كان حينها مذيّعاً بالبرنامج الإذاعي *Loveline*. وعقب انتهاء المؤتمر، كان يقف في أحد الأركان فذهبت إليه لأسأله إذا كان لديه أي كتاب يوصي بقراءته. فقال إنه يقرأ لفيلسوف يدعى "أبكتيتوس" وعليّ أن أطلع عليه.

فعدت لحجرتي في الفندق، وطلبت الكتاب من موقع أمازون ومعه كتاب آخر لـ "ماركوس أوريليوس" يسمى *Meditations*. وكان الكتاب الأخير الذي ترجمه "جريجوري هايز" هو من وصل أولاً. ومنذ ذلك الحين تغيرت حياتي.

أود أن أشكر "سامنثا"، صديقتي المخلصة، التي أقدرها أكثر من أي شخص آخر. لقد التقينا منذ بضعة أسابيع، لقد علمت أنها مميزة حين ذهبت لتشتري هذا الكتاب الذي لطالما كنت معجبا

به *Meditations*. إنها تستحق إشادة إضافية لتحملها الكثير من لحظاتي الخاصة. شكرا لك على مجيئك معي في نزهاتي حين كنت أفكر بصوت عال. أود أن أشكر كليتي هانو - والتي أعلم أنها لن تقرأ هذا الكلام - لأنها كانت بمثابة تذكرة دائمة بالعيش في الواقع والنقاء والسعادة الحقيقية.

هذا الكتاب الذي بين يديك لم تكن لتقرأه دون وجود "نيلس باركر"، الذي ساهم بتعديلاته وأحاديثه الطويلة في تنظيمه وصياغته. ولم يكن ليتواجد دون "ستيفن هنسلمان"، وكيل أعماله الذي سعى من أجله، ومحرر الكتاب، "نيكي بابادوبولوس"، الذي وثق بهذا الكتاب وقاتل من أجله رغم اختلافه تماما عن كتابي الأول. شكرا لـ "أدريان ذاكيم" الذي أعطاني الفرصة ووفر لي منزلا ككتاب في دار النشر بورتوفوليو.

أود أن أشكر أستاذي الكبير ومعلمي "روبرت جرين"، الذي لم يدعمني فحسب بكثير من الكتب التي استخدمتها كمصادر لكتابي؛ بل لأنه علمني فن صياغة الكتب ومغزاها. كانت ملاحظاته على النسخة الأولى من الكتاب قيّمة للغاية.

شكرا لـ "أرون راي وتكر ماكس"، اللذين أوضحا لي أن الحياة الفلسفية وحياة العمل لا تتعارضان معا. تكرر، أنت من شجعني على القراءة (ومن أخبرني بأن أتبع قراءتي لـ أبكتيتوس بقراءتي ماركوس أوريليوس. لقد وجدت بعض المراسلات الإلكترونية القديمة التي طرحت عليك بها مليون سؤال عقب قراءتي تلك الكتب). أوجه شكراً خاصاً لـ أرون، الذي أخرجني من عالم الدراسة وجعلني أعيش الواقع.

أشكر تيم فيريس لتشجيعه إياي على الكتابة عن الفلسفة الشرقية، وعلى دعمه وحديثنا الطويل في أمستردام الذي أسهم بإضافات قيمة للكتاب.

أدين بالفضل لـ "جيمي سوني"، و"روب جودمان" من أجل ملاحظتهما الممتازة، وأشكر "شون كوين" من أجل اقتراحه بأن يكون الكتاب مكوناً من ثلاثة أجزاء، وأشكر "بريت مكي" صاحب موقع The Art of Manliness.com من أجل ما أوصاني به من كتب لقراءتها، وأشكر "ماتياس مايستر" من أجل رؤيته وتعليماته الخاصة برياضة الجودو البرازيلي. وأشكر أيضاً "جارلاند روبينيت"، وإيمي هوليدي، و"برنت أندروود"، و"ميشيل تني"، من أجل أفكارهم وآرائهم. أشكر موقع /r/ stoicism on reddit، وهو منتدى رائع كان يجيبني عن أسئلتني ويثير المزيد منها. أوجه الشكر لموقع New Stoa من أجل إسهاماته في الفلسفة الشرقية على الإنترنت عبر أعوام.

بالإضافة إلى المصادر، أود أن أوجه جزيل الشكر للكثير من المؤلفين والأشخاص الآخرين الذين قدموا لي القصص وبعض الحكم التي يتضمنها هذا الكتاب - لقد نقلت كثيرا منها في دفثري وكنت معجبا كثيرا بالدروس لدرجة أنني لم أنسبها لمن خبروني بها. أرى أن هذا الكتاب هو مجموعة من أفكار وأفعال الأشخاص الأفضل والأذكى مني. أتمنى أن تقرأ بالطريقة ذاتها وتسهم بأي امتنان مستحق وفقا لذلك.

يجب أن أشكر نادي ناشيونال آرتس ونادي لوس أنجلوس أثليتيكس، ومكتبة نيويورك بابل، ومكتبات جامعة كاليفورنيا، ومكتبة ريفيرسايد، ومقاهي ستاربيكس، حيث كتبت أو بحثت عن موضوعات من أجل هذا الكتاب.



---

## مزید من القراءات

---

- Alinsky, Saul. *Rules for Radicals*. New York: Vintage, 1989.
- Aurelius, Marcus. *Meditations: A New Translation (Modern Library)*. Translated by Gregory Hayes. New York: Modern Library, 2002.
- Bakewell, Sarah. *How to Live: Or a Life of Montaigne in One Question and Twenty Attempts at an Answer*. New York: Other Press, 2010.
- Becker, Gavin de. *The Gift of Fear and Other Survival Signals That Protect Us from Violence*. New York: Dell, 1999.
- Bell, Madison Smartt. *Toussaint Louverture: A Biography*. New York: Pantheon, 2007.
- Bonforte, John. *The Philosophy of Epictetus*. Literary Licensing, LLC, 2011.
- Brodsky, Joseph. *On Grief and Reason: Essays*. New York: Farrar, Straus and Giroux, 1995.
- Carroll, Paul B., and Chunka Mui. *Billion Dollar Lessons: What You Can Learn from the Most Inexcusable Business Failures of the Last 25 Years*. New York: Portfolio Trade, 2009.
- Chernow, Ron. *Titan: The Life of John D. Rockefeller, Sr.* New York: Random House, 1998.



- Cicero, Marcus Tullius. *On the Good Life (Penguin Classics)*. Translated by Michael Grant. New York: Penguin, 1971.
- Cohen, Herb. *You Can Negotiate Anything: The World's Best Negotiator Tells You How to Get What You Want*. New York: Bantam, 1982.
- Cohen, Rich. *The Fish That Ate the Whale: The Life and Times of Americas Banana King*. New York: Farrar, Straus and Giroux, 2012.
- Critchley, Simon. *The Book of Dead Philosophers*. New York: Vintage, 2009.
- Dio, Cassius. *The Roman History: The Reign of Augustus*. New York: Penguin, 1987.
- Doyle, Charles Clay, Wolfgang Mieder, and Fred R. Shapiro. *The Dictionary of Modern Proverbs*. New Haven: Yale University Press, 2012.
- Earhart, Amelia. *The Fun of It: Random Records of My Own Flying and of Women in Aviation*. Reprint edition. Chicago: Academy Chicago Publishers, 2000.
- Emerson, Ralph Waldo. *Nature and Selected Essays*. New York: Penguin, 2003.
- Epictetus. *Discourses and Selected Writings (Penguin Classics)*. Translated by Robert Dobbin. New York: Penguin, 2008.
- Epicurus. *The Essential Epicurus (Great Books in Philosophy)* Translated by Eugene O'Connor. Buffalo: Prometheus Books, 1993.
- Evans, Jules. *Philosophy for Life and Other Dangerous Situations: An Ancient Philosophy for Modern Problems*. Novato, CA: New World Library, 2013.
- Everitt, Anthony. *The Rise of Rome: The Making of the World's Greatest Empire*. New York: Random House, 2012.
- Feynman, Richard P. *Classic Feynman: All the Adventures of a Curious Character*. Edited by Ralph Leighton. New York: W. W. Norton, 2005.
- Frankl, Viktor E. *Man's Search for Meaning*. New York: Touchstone, 1984.

- Fraser, David. *Knight's Cross: A Life of Field Marshal Erwin Rommel*. New York: Harper Perennial, 1994.
- Fronto, Marcus Cornelius. *Marcus Cornelius Fronto: Correspondence*, I translated by C. R. Haines. Cambridge: Harvard University Press, 1919.
- Goodman, Rob, and Jimmy Soni. *Rome's Last Citizen: The Life and Legacy of Cato, Mortal Enemy of Caesar*. New York: Thomas Dunne Books, 2012.
- Graham, Dixon, Andrew. *Caravaggio: A Life Sacred and Profane*. New York: W. W. Norton, 2012.
- Grant, Ulysses S. *Ulysses S. Grant: Memoirs and Selected Letters: Personal Memoirs of U. S. Grant/Selected Letters, 1839-1865*. New York: Library of America, 1990.
- Greenblatt, Stephen. *Will in the World: How Shakespeare Became Shakespeare*. New York: Norton, 2005.
- Greene, Robert. *The 48 Laws of Power*. New York: Viking Adult, 1998.
- . *33 Strategies of War*. New York: Penguin, 2007.
- . *Mastery*. New York: Viking Adult, 2012.
- Greene, Robert, and 50 Cent. *The 50th Law*. New York: Harper, 2009.
- Greitens, Eric. *The Heart and the Fist: The Education of a Humanitarian, the Making of a Navy SEAL*. New York: Houghton Mifflin Harcourt, 2011.
- Hadot, Pierre. *The Inner Citadel: The Meditations of Marcus Aurelius*. Translated by Michael Chase. Cambridge: Harvard University Press, 2001.
- . *Philosophy as a Way of Life: Spiritual Exercises from Socrates to Foucault*. Translated by Arnold Davidson. Malden: Wiley Blackwell, 1995.
- . *What Is Ancient Philosophy?* Translated by Michael Chase. Cambridge: Harvard University Press, 2004.

- Haley, Alex ..*The Autobiography of Malcolm X: As Told to Alex Haley*. New York: Ballantine Books, 1987.
- Hart, B. H. Liddell. *Strategy*. New York: Penguin, 1991. Heraclitus. *Fragments (Penguin Classics)*. Translated by Brooks Haxton. New York: Penguin, 2003.
- Hirsch, James S. *Hurricane: The Miraculous Journey of Rubin Carter*. New York: Houghton Mifflin Harcourt, 2000.
- Isaacson, Walter. *Steve Jobs*. New York: Simon & Schuster, 2011. John, Tommy, with Dan Valenti. *TJ My 26 Years in Baseball*. New York: Bantam, 1991.
- Johnson, Jack. *My Life and Battles*. Edited and translated by Christopher Rivers. Washington, DC: Potomac Books, 2009.
- Johnson, Paul. *Churchill*. New York: Viking, 2009.
- . *Napoleon: A Life*. New York: Viking, 2002.
- Johnson, Samuel. *The Witticisms, Anecdotes, jests, and Sayings, of Dr. Samuel Johnson, During the Whole Course of His Life*. Farmington Hills, MI: Gale ECCO Press, 2010.
- Josephson, Matthew. *Edison: A Biography*. New York: Wiley, 1992.
- Kershaw, Alex. *The Liberator: One World War II Soldier's 500-Day Odyssey from the Beaches of Sicily to the Gates of Dachau*. New York: Crown, 2012.
- Lickerman, Alex. *The Undefeated Mind: On the Science of Constructing an Indestructible Self*. Deerfield Beach: HCI, 2012.
- Lorimer, George Horace. *Old Gorgon Graham: More Letters from a Self-Made Merchant to His Son*. New York: Cosimo Classics, 2006.
- McCain, John, and Mark Salter. *Faith of My Fathers: A Family Memoir*. New York: HarperCollins, 1999.
- McPhee, John. *Levels of the Game*. New York: Farrar, Straus and Giroux, 1979.
- . *A Sense of Where You Are: Bill Bradley at Princeton*. New York: Farrar, Straus and Giroux, 1999.

- Marden, Orison Swett. *An Iron Will*. Radford, VA: Wilder Publication, 2007.
- *How They Succeeded: Life Stories of Successful Men Told by Themselves*. Hong Kong: Forgotten Books, 2012.
- Meacham, Jon. *Thomas Jefferson: The Art of Power*. New York: Random House, 2012.
- Millard, Candice. *The River of Doubt: Theodore Roosevelt's Darkest Journey*. New York: Doubleday, 2005.
- *Destiny of the Republic: A Tale of Madness, Medicine and the Murder of a President*. New York: Doubleday, 2011.
- Montaigne, Michel de. *The Essays: A Selection*. Translated by M. A. Screech. New York: Penguin, 1994.
- Morris, Edmund. *The Rise of Theodore Roosevelt*. New York: Random House, 2010.
- Musashi, Miyamoto. *The Book of Five Rings*. Translated by Thomas Cleary. Boston: Shambhala, 2005.
- Oates, Whitney J. *The Stoic and Epicurean Philosophers: The Complete Extant Writings of Epicurus, Epictetus, Lucretius, Marcus Aurelius*. New York: Random House, 1940.
- Paul, Jim, and Brandon Moynihan. *What I Learned Losing a Million Dollars*. New York: Columbia University Press, 2013.
- Percy, William Alexander. *Lanterns on the Levee: Recollections of a Planter's Son*. Baton Rouge: LSU Press, 2006.
- Plutarch. *The Makers of Rome: Nine Lives (Penguin Classics)*. Translated by Ian Scott Kilvert. New York: Penguin, 1965.
- *On Sparta (Penguin Classics)*. Translated and edited by Richard J. A. Talbert. New York: Penguin, 2005.
- *Essays*. Edited by Ian Kidd. Translated by Robin H. Waterfield. New York: Penguin, 1993.
- Pressfield, Stephen. *The War of Art: Winning the Inner Creative Battle*. New York: Rugged Land, 2002.
- *Turning Pro: Tap Your Inner Power and Create Your Life's Work*. New York: Black Irish Entertainment, 2012.

- *The Warrior Ethos*. New York: Black Irish Entertainment, 2011.
- Ries, Eric. *The Lean Startup: How Today's Entrepreneurs Use Continuous Innovation to Create Radically Successful Businesses*. New York: Crown Business, 2011.
- Roosevelt, Theodore. *Strenuous Epigrams of Theodore Roosevelt*. New York: HM Caldwell, 1904.
- Sandlin, Lee. "Losing the War." *Chicago Reader*. March 6, 1997.
- *Storm Kings: The Untold History of America's First Tornado Chasers*. New York: Pantheon, 2013.
- Schopenhauer, Arthur. *Essays and Aphorisms (Penguin Classics)*. Translated by R.J. Hollingdale. New York: Penguin, 1973.
- *The Wisdom of Life and Counsels and Maxims*. Translated by T. Bailey Saunders. Buffalo: Prometheus Books, 1995.
- Scott, Maxwell, Florida. *The Measure of My Days*. New York: Penguin, 1979.
- Sellers, John. *Stoicism*. Berkeley: University of California Press, 2006.
- Seneca, Lucius Annaeus. *Stoic Philosophy of Seneca: Essays and Letters*. Translated by Moses Hadas. New York: W. W. Norton, 1968.
- *Letters from a Stoic (Penguin Classics)*. Translated by Robin Campbell. New York: Penguin, 1969.
- *On the Shortness of Life*. Translated by C.D.N. Costa. New York: Penguin, 2005.
- Shenk, Joshua Wolf. *Lincoln's Melancholy: How Depression Challenged a President and Fueled His Greatness*. New York: Houghton Mifflin Harcourt, 2005.
- Sherman, William Tecumseh. *Memoirs of General W. T. Sherman (Library of America)*. New York: Library of America, 1990.
- Simpson, Brooks D. *Ulysses S. Grant: Triumph Over Adversity, 1822-1865*. New York: Houghton Mifflin Harcourt, 2000.
- Smiles, Samuel. *Self-Help*. Berkeley: University of California Libraries, 2005.

- Smith, Jean Edward. *Eisenhower in War and Peace*. New York: Random House, 2012.
- Stockdale, James B. *Courage Under Fire: Testing Epictetus's Doctrines in a Laboratory of Human Behavior*. Stanford: Hoover Institution Press, 1993.
- Taleb, Nassim Nicholas. *The Bed of Procrustes: Philosophical and Practical Aphorisms*. New York: Random House, 2010.
- . *Antifragile: Things That Gain from Disorder*. New York: Random House, 2012.
- Taliaferro, John. *All the Great Prizes: The Life of John Hay, from Lincoln to Roosevelt*. New York: Simon & Schuster, 2013.
- Vasari, Giorgio. *The Lives of the Most Excellent Painters, Sculptors, and Architects (Modern Library Classics)*. Edited by Philip Jack. Translated by Gaston du C. de Vere. New York: Modern Library, 2006.
- Virgil, translated by Robert Fagles. *The Aeneid*. New York: Penguin, 2010.
- Washington, George. *Washington on Courage: George Washington's Formula for Courageous Living*. New York: Skyhorse Publishing, 2012.
- Watson, Paul Barron. *Marcus Aurelius Antoninus*. New York: Harper & Brothers, 1884.
- Wilder, Laura Ingalls. *Writings to Young Women from Laura Ingalls Wilder. Volume Two: On Life as a Pioneer Woman*. Edited by Stephen W. Hines. Nashville: Tommy Nelson, 2006.
- Wolfe, Tom. *A Man in Full*. New York: Farrar, Straus and Giroux, 1998.
- . *The Right Stuff*. New York: Picador, 2008.
- Xenophon. *Xenophon's Cyrus the Great: The Arts of Leadership and War*. Edited by Larry Hedrick. New York: Truman Talley Books, 2006.



---

## قائمة بكتابات الفلاسفة الشرقيين

---

إن الفلسفة الشرقية ربما تكون "الفلسفة" الوحيدة التي تتسم بنصوصها الأولية والأصلية بأنها أوضح وأسهل في قراءتها من أي شيء كتبه الأكاديميون بعد ذلك. وهذا شيء جيد؛ لأنه يعني أنك تستطيع التعمق في المادة والذهاب مباشرة إلى المصدر. إنني أجزم بأن كل شخص قادر على قراءة تلك الكتابات اليسيرة للغاية. إليك فيما يلي بعض الترجمات الخاصة والنصوص الإضافية التي أنصحك بقراءتها.

*Meditations* للفيلسوف "ماركوس أوريليوس" (المكتبة الحديثة). الترجمة الوحيدة لهذا الكتاب هي نسخة "جريجوري هايز" المذهلة الصادرة عن المكتبة الحديثة. ليس هناك ما يرقى له. فتسخته مجردة تماما من أية كلمات معقدة أو قديمة. إنه كتاب جميل وجذاب. أوصي به الآلاف من الناس. اشتره. غير حياتك.

*Letters of a Stoic* للفيلسوف "سينيكا" (انظر أيضا: *On the Shortness of Life*). إنهما ترجمتان رائعتان صادرتان عن دار نشر



بينجون. إذا كنت تتطلع إلى اكتشاف الفلسفة الشرقية؛ فإن "سينيكا" و"ماركوس" أفضل ما يمكن البداية بهما. يبدو أن "سينيكا" كان رجلاً مرحاً - وهو ما كان غريباً على الفلاسفة الشرقيين. أقترح بأن تبدأ بـ *On the Shortness of Life* (وهي مجموعة من المقالات القصيرة) ثم انتقل لكتابه المكون من خطابات (وهي أشبه بالمقالات أكثر من كونها مراسلات حقيقية).

**Discourses** لـ "أبكتيتوس" (بينجون). أنا أفضل ترجمات دار نشر بينجون، لكني جربت الترجمات الأخرى ووجدت أن الاختلافات ضئيلة نسبياً. من بين الثلاثة الكبار، يعد "أبكتيتوس" الأكثر وعظاً والأقل مرحاً. لكنه سيعبر أيضاً من وقت لآخر عن شيء ما بوضوح وعمق للغاية لدرجة أنه سيحركك داخلياً. الترجمات أعلاه هي التي استخدمتها في هذا الكتاب.

### مؤلفون وكتب أخرى

أعلم أن هذا سيبدو قاسياً للغاية، لكنني أنصحك بشدة أن تتجنب معظم الكتب الأخرى عن الفلسفة الشرقية (لقد قرأتها) باستثناء واحد: أعمال "بير هادوت". فبينما يصعب على جميع الأكاديميين والمروجين الآخرين للفلسفة الشرقية فهم القضية أو يعقدون الأشياء دون مبرر، فإن "هادوت" يوضح الأمور. فتفسيره لـ "ماركوس أوريليوس" في كتاب *The Inner Citadel* - وهو أن "ماركوس" لم يكن يكتب تفسيراً منهجياً للكون لكنه كان يبتكر مجموعة من التمارين العملية التي كان الإمبراطور يمارسها بنفسه - كان قفزة هائلة إلى

الأمام. كتابه *Philosophy as a way of Life* يوضح مدى التفسير الخطأ للفلسفة كشيء يتحدث عنه الناس وليس كشيء يفعله الناس. إذا كنت تريد حقاً التعمق في الفلسفة العملية، فإن "هادوت" هو الشخص المناسب لتقرأ له. (أيضا ترجماته لـ "سينيكا"، و"ماركوس أوريليوس"، و"أبكتيتوس" - التي قام بها لنفسه من المخطوطات الأصلية في تحليلاته - جيدة للغاية).

هناك أعمال لفلاسفة ومؤلفين آخرين عظماء تستحق القراءة - وبالتحديد تلك التي تتعلق بالأقوال المأثورة والأمثال، فهي تتماشى مع تفكير الفلاسفة الشرقيين:

هرقليطس

فلوطرخس

سقراط

شيشرون

مونتين

أرتور شوبنهاور

دار نشر بينجون راندوم نشرت مثل هذه الكتب، لكن حتى لو لم تكن نشرتها، كنت سأوصي بالبدء بسلسلة كتب كلاسيكيات بينجون.

مقالات الفلاسفة الشرقيين ومصادر من الإنترنت:

[http://www.fourhourworkweek.com/blog/2009/04/13/stoicism-101-a-practical-guide-for-entrepreneurs.](http://www.fourhourworkweek.com/blog/2009/04/13/stoicism-101-a-practical-guide-for-entrepreneurs)

[http://www.fourhourworkweek.com/blog/2012/10/9/stoicism-for-modern-stresses-5-lessons-from-cato.](http://www.fourhourworkweek.com/blog/2012/10/9/stoicism-for-modern-stresses-5-lessons-from-cato)

[http://www.fourhouworkweek.com/blog/2011/05/18/philosophy-as-a-personal-operating-system-from-seneca-to-musashi.](http://www.fourhouworkweek.com/blog/2011/05/18/philosophy-as-a-personal-operating-system-from-seneca-to-musashi)

<http://www.newstoa.com>

[http://www.reddit..\(السجل الإلكتروني للفلسفة الشرقية\) com/r/stoicism](http://www.reddit..(السجل الإلكتروني للفلسفة الشرقية) com/r/stoicism) (stoicism board on Reddit).

<http://www.youtube.com/watch?v=nLD09Qa3kMK>  
(محاضرة رائعة عن الفلسفة الشرقية).

<http://philosophy-of.cbt.com/> (ربما تكون المدونة  
الأفضل عن الفلسفة الشرقية).

<http://philosophyforlife.org/> (مدونة الكاتب الفلسفي الشرقي  
البارز "جول إيفانز").

---

## توصيات القراءة

---

هذا الكتاب وما يحتويه من القصص هو نتاج للكتب التي تمتعت بقراءتها في حياتي. فكل شهر كنت ألخص ما أقرأه وأكتبه في رسالة بريد إلكتروني قصيرة أرسلها لأصدقائي ومعارفي، رسالة بعنوان توصيات القراءة. بدأت القائمة بأربعين شخصًا والآن هذه الرسالة تتداول بين عشرة آلاف شخص من جميع أنحاء العالم. لقد أوصيت، وناقشت أكثر من ألف كتاب مع هؤلاء القراء في آخر خمسة أعوام.

إذا كنت تريد مشاركتنا وقراءة تلك الكتب، فسجل على Ryanholi-day.net/Reading-newsletter/.

أو يمكنك مراسلتي على ryan.holiday@gmail.com وأخبرني بأنك تريد الحصول على الرسالة الإلكترونية (ضع في خانة الموضوع كلمة Reading List).